

# 6–12-VUOTIAIDEN JUNIOREIDEN VALMENNUS- JA OHJAUSOPAS

Valmennusstrategia Kouvolan Sudet ry:n jalkapallojunioreiden valmentajille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulu 2010  
Simo Lampinen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

LAMPINEN SIMO: 6–12-vuotiaiden junioreiden valmennus- ja ohjausopas:  
valmennusstrategia Kouvolan Sudet ry:n jalkapallojunioreiden valmentajille

Opinnäytetyö, 109 sivua, 9 liitesivua

Joulu 2010

## TIIVISTELMÄ

---

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tuloksena syntyi 6–12-vuotiaiden junioreiden valmentajille ja ohjaajille suunnattu valmennus- ja ohjausopas. Lisäksi työ sisältää Kouvolan Sudet ry:lle tehdyn valmennusstrategian, jonka avulla seuran juniorivalmentajat pystyvät kehittämään junioripelaajiaan kohti urheilullisia ja kasvatuksellisia päämääriä. Valmentajien ja ohjaajien tulisi ymmärtää heidän ammattitaidon, kasvatustyön sekä liikunnallisten taitojen opettamisen vastuunsa merkitys, sillä lähes puolet näiden ikäluokkien lapsista harrastaa liikuntaa eri urheiluseuroissa.

Tämän kehittämistyön päätavoitteena on olla Kouvolan Sudet ry:n 6–12-vuotiaiden juniorivalmentajien tiedonlähteenä juniorijalkapalloilijoiden kehitykseen, oikeanlaiseen harjoitteluun sekä valmentamiseen. Sivutavoitteena opinnäytetyöstä pyritään tekemään sellainen, että sitä voidaan käyttää kyseisten ikäluokkien lasten harrastus-, seura- sekä kerhotoiminnassa hyödyksi lajista riippumatta. Toisin sanoen tämän työn päämääränä on valmentajien, ohjaajien sekä muiden lasten kanssa työskentelevien tietotaidon parantaminen sekä varmistaminen, jotta lasten ja nuorten edellytykset kehittymiseen, taitojen oppimiseen sekä ammattitaitoisen valmennuksen saamiseen varmistettaisiin.

Koska opas on suunnattu eri alojen ja lajien valmentajille, pyrin tekemään siitä helposti luettavan ja ymmärrettävän. Yhteistyö Kymenlaakson Liikunta ry:n kanssa helpottaa opinnäytetyön levitystä ja saatavuutta Kymenlaakson alueella. Syntyneen oppaan sisällön arvioinnin suoritti viisi erilaisen taustan omaavaa seurahenkilöä sekä muutama valmennuksesta tai ohjauksesta ymmärtämätön lapsiperheen vanhempi. Kahden toiminnanjohtajan lisäksi työn arvioi junioripäällikkö, juniorijalkapalloilijoiden valmentaja sekä liikuntakerhojen ohjaaja. Kaikki ovat siis henkilöitä, joiden käyttöön työ on tarkoitettu. Opinnäytetyö sai heiltä kaikilta erittäin positiivista palautetta, ja he uskoivat seurojen ja valmentajien saavaan siitä paljon hyötyä toimintaansa.

Avainsanat: valmentaja, valmennus, ohjaus, jalkapallo, lapsi, kehitys, taito

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Sports and Leisure

LAMPINEN SIMO: Coaching- and guiding guide for 6 to 12-year-old juniors:  
coaching strategy for juniors' coaches in Kouvolan Sudet ry

Bachelor's Thesis, 109 pages, 9 appendices

Winter 2010

## ABSTRACT

---

This bachelor's thesis is a commissioned research project. As a result a coaching- and guiding guide was made for 6 to 12-year-old juniors' coaches and sport instructors. In addition, this bachelor's thesis includes a coaching strategy made for Kouvolan Sudet ry. With the help of the coaching strategy the sport club can develop its junior players towards athletic and educational goals. Coaches and instructors should understand their responsibility as teachers for professional, education and athletic skills, because almost 50 % of children in these age groups are members of a sports club.

The main purpose of this commissioned research project is to be a source of information for the juniors' coaches in Kouvolan Sudet ry and to give them advice on junior footballers' development and right kind of training and coaching. As a second goal I tried to create a guide which can be used in 6 to 12-year-old children's hobby and club activity regardless of the type of the sport. In other words, the goal of this bachelor's thesis is to improve and verify the know-how of coaches, sport instructors and other adults who work with children, so that children's and youngsters' abilities would develop and they would learn new skills. This also secures professional coaching.

Because this guide is directed to different fields of sport coaches the purpose was to make it easy to read and understand. Co-operation with Kymenlaakson Liikuntary makes the distribution and accessibility of this bachelor's thesis easier in the Kymenlaakso region. The contents of this guide were evaluated by five persons who each have a different background in sports; two executive managers, a junior manager, a junior footballers' coach and a sport club instructor. All five are persons to whom the guide is directed to help them in their work. The guide got very positive feedback from all evaluators and they believed that the guide will serve clubs and coaches very well.

Key words: coach, coaching, instructing, football, child, development, skill

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN SYNTY	3
2.1	Tarve opinnäytetyölle	3
2.2	Työn kulku	4
3	VALMENNUSOPPAAN JA -STRATEGIAN LÄHTÖKOHDAT	7
3.1	Tavoitteet	7
3.2	Yhteistyökumppanit	8
3.3	Kohderyhmät	9
4	LASTEN LIIKUNTA TÄNÄ PÄIVÄNÄ	11
4.1	Ennen ja nyt	11
4.2	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	12
4.3	Harrastaen huipulle	13
5	LASTEN VALMENTAMINEN	15
5.1	Hyvän valmentajan peruspiirteet	15
5.1.1	Motivointi	17
5.1.2	Valmennustaidon askelmat	20
5.2	Lasten valmennuksessa huomioon otettavia seikkoja	21
5.3	Oppimisteoriat ja opetustyyli	22
5.4	Yksittäisen harjoituskerran rakenne ja eteneminen	24
6	LASTEN KEHITTYMINEN	27
6.1	Fyysinen kasvu	27
6.2	Hermojärjestelmän kasvu ja kehitys	29
6.3	Lapsen psyykkinen kehitys	30
6.3.1	6–7-vuotiaiden psyykkinen kehitys	30
6.3.2	7–8-vuotiaiden psyykkinen kehitys	31
6.3.3	9–12-vuotiaiden psyykkinen kehitys	32
7	HERKKYYSKAUDET	33
7.1	Herkkyykskausien ajoittuminen	33
7.1.1	Nopeusharjoittelu	35
7.1.2	Voima	35
7.1.3	Liikkuvuus	36
7.1.4	Aerobinen peruskestävyys	36

7.1.5	Nopeuskestävyys	37
7.1.6	Motoriset perustaidot ja lajitekniikka	37
7.2	Biologinen ikä ja kalenteri-ikä	38
7.3	Sukupuolten väliset erot	39
8	MOTORINEN KEHITYS JA TAITO	41
8.1	Motorinen kehitys	41
8.2	Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe	41
8.3	Lajitaitojen oppimisen vaihe	42
8.4	Taito	43
8.5	Taidon lajit	43
8.6	Taidon ja tekniikan kehittyminen	44
8.7	Taidon oppiminen	45
8.8	Kykytekijät	47
8.9	Taidon oppimisen vaiheet	48
9	TAIDON HARJOITTAMINEN ERI VAIHEISSA	51
9.1	Kognitiivinen vaihe	51
9.2	Assosiativinen vaihe	52
9.3	Automaatiovaihe	53
10	RAVINTO JA LEPO	55
10.1	Ravinnon merkitys nuorelle urheilijalle	56
10.2	Monipuolinen ruokavalio	57
10.3	Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve	59
10.4	Ravintorytmit	60
10.5	Harjoitus- ja pelipäivät	62
10.6	Lepo, uni ja palautuminen	64
11	JALKAPALLOILIJAN OMINAISUUDET	66
11.1	Lajianalyysi	66
11.1.1	Voimaominaisuudet	67
11.1.2	Nopeus, ketteryys ja koordinaatio	68
11.1.3	Kestävyys	69
11.1.4	Notkeus	69
11.1.5	Taidon yhteys fyysisiin ominaisuuksiin	70
11.1.6	Millaista taitoa jalkapallo vaatii?	71

12	SUDET RY:N VALMENNUSSTRATEGIAN SYNTY	73
12.1	Sudet ry:n jalkapallojaoston toiminta-ajatus, tavoitteet sekä visio	74
12.2	Suomen Palloliiton tulevaisuuden kehittämiskohteet	75
13	SUDET RY:N VALMENNUSSTRATEGIA	77
13.1	Valmennusstrategian pelaajakehityksen portaiden merkitys ja tavoitteet	77
13.2	Halu pelata, ikävuodet 6–9	78
13.3	Pelaamaan oppiminen, ikävuodet 9–12	78
13.4	Kehitysportaiden toimintaperiaatteet	79
13.5	Harjoittelun määrä ja harjoituksen rakenne	82
13.6	Tekniikkaharjoittelun kehittäminen	85
13.7	Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen kokonaisvaltaisessa valmennuksessa	86
14	VALMENNUSSTRATEGIA KÄYTÄNNÖSSÄ	87
14.1	Kuinka valmennusstrategia saadaan näkymään seuran toiminnassa?	87
14.2	Pelaajien kehittymisen ja urheilijaksi kasvamisen seuranta	88
14.2.1	Liikuntaan ja aktiiviseen elämäntyyliin motivoiminen	89
14.2.2	Taitotekijöiden ja fyysis-motoristen kykyjen seuraaminen	90
14.2.3	Terveellisen ruokavalion opettaminen	90
15	ARVIOINTI	92
16	POHDINTA	95
	LÄHTEET	100
	LIITTEET	110

# 1 JOHDANTO

Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan (Suomen Liikunta ja Urheilu 2010) 93 % lapsista ja nuorista harrastaa jonkinlaista liikuntaa. Heistä 43 % harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa, mutta silti 285 000 seurojen ulkopuolella olevaa lasta ja nuorta haluaisi osallistua seurojen toimintaan. Urheiluseurojen rooli on tänä päivänä merkittävä, sillä niiden tehtävänä on seurojen ulkopuolella olevien lasten ja nuorten mukaan saamisen mahdollistavan valmentajien ja ohjaajien määrän lisäämisen lisäksi tukea koulun ja kodin liikuntakasvatusta, opettaa lapsille aktiivista ja liikunnallista elämäntapaa sekä antaa hyvät mahdollisuudet erikoistua johonkin lajiin. Seurojen valmentajat ja ohjaajat ovat osaltaan vastuussa siitä, minkälaista kasvatustyötä he tekevät ja millaista tietotaitoa he pystyvät nuorille jakamaan. Niinpä seurojen toiminnanjohtajien ja junioripäälliköiden vastuulla on huolehtia siitä, että seurassa työskentelevät valmentajat ja ohjaajat ovat koulutettuja ja osaavia henkilöitä, jotka tulevat toimeen lasten kanssa, osaavat valmentaa erinomaisesti sekä pystyvät myös antamaan oman liikunnallisen panostuksensa kasvatustyöhön. (Vasarainen & Hara 2005, 31–32.)

Kouvolan Sudet ry:n jalkapallojaoston toiminta on viime vuosina kehittynyt suurin askelin seuraan palkatun toiminnanjohtajan ansiosta. Seuran noususuuntaisesta kehityksestä kertoo muun muassa lisääntynyt harrastajien- ja joukkueiden määrä sekä seuran maineen että toiminnan kasvaminen tasaiseen tahtiin. Tällä hetkellä seurassa on noin 500 jalkapallolisenssin omaavaa harrastajaa, joista noin 400 on lapsia tai nuoria. (Kuitunen 2010; Kouvolan Sudet ry 2008a.)

Sudet ry:n juniorivalmentajat sopivat Kuitusen (2010) mielestä hyvin Suomen Palloliiton määrittelemään juniorijalkapallovalmentajien kirjavaan kategoriaan (2009), jonka mukaan lasten ja nuorten valmentajilla ei välttämättä ole muodollista pätevyyttä valmentamiseen. Tämän takia he saattavat kaivata apua ja ohjeita valmentamiseen. Halosen (2009) mukaan juniorivalmentajien taso Kymenlaakson alueella yleensäkin on melko vaihtelevaa, mistä kertoo muun muassa se, että jopa puolella G6–E11- joukkueiden valmentajista ei ole minkäänlaista valmentajakoulutusta. Tämän pohjalta voidaan siis sanoa, että tietoa ja ohjeita junioreiden harjoittelusta ja valmentamisesta tulisi saada yksinkertaisena oppaana seurojen ja

valmentajien käsiin, jonka avulla valmentajien tietotaito lajin ja ominaisuuksien harjoittelusta, junioreiden valmentamisesta sekä heidän kehittämisestään saadaan enemmän ammattimaisemmaksi ja järjestelmälliseksi.

Koska seuralla ei ennestään ole asianmukaista ja yksilöllistä junioreiden valmennusstrategiaa, työhön yhdistetään myös valmennusstrategia 6–12-vuotiaille junioreille. Juniorivalmentajien ja seuran kehittämisen tueksi tehdystä valmennusstrategiasta löytyy junioripelaajien kehittämisen ja kasvattamisen tukemiseksi suunniteltuja päämääriä ja ohjeita kehitysportaittain, jotka on jaettu 6–9- ja 9–12-vuotiaiden junioreiden mukaan. Koska valmentajan on huomioitava juniorit kehollisena, tajunnallisena ja elämäntilanteeseen kietoutuneena kokonaisuutena, täytyy valmennusprosessin olla fyysisen ja psyykkisen puolen sekä elämäntilanteen huomioivaa kokonaisvaltaista valmentamista (Miettinen 1999a, 127; Puhakainen 1995, 23–24; Parkatti 1990, 14).

Koska 6–12-vuotiaiden junioreiden harjoittelun päämääränä on motoristen perustaitojen sekä yleistaitavuuden harjoittelu ja oppiminen, soveltuu opinnäytetyö myös muille lasten liikuntaa ohjaaville, oli kyseessä sitten eri lajien valmentajat tai liikuntakerhojen ohjaajat (Hakkarainen & Nikander 2009, 140–141; Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 8–9). Kymenlaakson Liikunta ry ilmoitti halukkuutensa lähteä mukaan opinnäytetyöprosessiin, koska heidän mukaansa tällaisella työllä on suuri tarve kymenlaaksoilaisten seurojen, valmentajien ja ohjaajien keskuudessa (Lehtinen 2010; Pakkala 2010; Kannisto 2010). Koska Kymenlaakson Liikunta ry saa valmiin työn käyttöönsä, on sen levittäminen eri lajien valmentajille ja ohjaajille varmistettu. Vaikka opinnäytetyö onkin suunnattu ohjaajille, kerhonvetäjille, vanhemmille ja kaikille lapsia liikuttaville, käytän tekstissä kuitenkin valmentaja-nimitystä ja puhun valmentamisesta ohjaamisen ja ohjaaja- termien sijaan, koska haluan kunnioittaa pääyhteistyökumppanini osuutta opinnäytetyössä.



## 2 OPINNÄYTETYÖN SYNTY

### 2.1 Tarve opinnäytetyölle

Opinnäytetyön tarkoituksena on siis vastata yhteistyökumppaneideni tavoitteisiin, jonka avulla heidän toimintansa, sekä myös suomalainen lasten ja nuorten liikunta kehittyvät eteenpäin. Vaikka opinnäytetyö pyrkii hanketyönä edistämään yhteistyökumppaneideni toimintaa, on työstä hyötyä myös koko suomalaiselle liikunnalle, sillä työn kehittämiskohteet ja tavoitteet ovat yleisiä ongelmia lasten ja nuorten liikunnan parissa. Näin ollen yhteistyökumppaneideni lisäksi työstä on hyötyä myös muille lajeille ja seuroille, lasten kanssa työskenteleville henkilöille sekä koko suomalaiselle liikunnalle.

Tutustuttuani yhteistyökumppaneideni kanssa jo olemassa oleviin lasten ja nuorten valmennukseen ja ohjaamiseen liittyvään materiaaliin, tulimme siihen tulokseen, että uudella, juuri yhteistyökumppaneilleni räätälöidyllä materiaalilla on tarvetta monestakin eri syystä. Ensinnäkin omakohtaisen työn ansiosta he pääsivät suunnitteluun osallistumisen sekä mielipiteidensä ansiosta vaikuttamaan työn lopputulokseen, joka varmisti sen, että valmis materiaali sisältää varmasti heidän mielestään tärkeitä ja oleellisia asioita. Koska he pystyivät omalla mukana olollaan kehittämään työstä juuri heille sopivan monipuolisen, selkeän ja käytännönläheisyyteen perustuvan 6–12-vuotiaiden valmentajille suunnatun tietopaketin, on varmaa, että työ palvelee heidän toimintaansa myös tulevaisuudessa. Sudet ry:n ja Kymenlaakson Liikunta ry:n mielestä heille syntyvä omakohtainen ja laadukas materiaali kehittää sekä tuo myös uskottavuutta heidän toiminnalleen. Toisaalta, koska he saavat työn omaan vapaaseen käyttöönsä, he pystyvät muokkaamaan sitä moneen eri tarpeeseen; Kymenlaakson Liikunta ry pystyy muokkaamaan siitä helposti jäsenseuroilleen sopivia kehittämisspaketteja, kun taas Sudet ry pystyy käyttämään työtä niin seuran, valmentajien kuin pelaajien vanhempien kehittämiseksi.

## 2.2 Työn kulku

Opinnäytetyön aloittaminen oli näin jälkikäteen ajateltuna työn vaikein ja haastavin vaihe. Se kesti kokonaisuudessaan kaksi vuotta, jonka aikana minulla oli varmasti yli kymmenen varteenotettavaa aihevaihtoehtoa. Jostain syystä nämä eivät kuitenkaan sävättäneet minua, sillä en kokenut niitä tarpeeksi mielenkiintoisiksi saati haastaviksi. Heinäkuussa 2010 otin yhteyttä kymenlaaksolaisiin jalkapalloseuroihin, ja kerroin heille ajatuksistani kehittää jollakin tavalla seurojen juniorivalmennusta, koska tiesin jo etukäteen, että työnsarkaa tällä alueella riittää. Muutamalta seuralta tuli sähköpostia, toiset eivät vastanneet ollenkaan, mutta Sudet ry ilmoitti mielenkiintonsa ja halunsa kehittää seuran toimintaa saman tien. Pari tuntia yhteydenotostani Sudet ry:n toiminnanjohtaja Sami Kuitunen soitti minulle ja kertoi heti omia näkemyksiään seuran toiminnasta ja mahdollisesta opinnäytetyön aiheesta. Tämä vakuutti minut, joten meistä tuli yhteistyökumppaneita saman tien.

Elokuun alkupuolella kävin Kuitusen kanssa muutamia palaverikeskusteluja, joissa mietimme opinnäytetyön rakennetta ja sisältöä. Ajatuksemme kohtasivat toisensa, ja saimme helposti aikaan kumpaakin osapuolta miellyttävän aiheen; valmennusoppaan 6–12-vuotiaiden junioreiden valmentajille sekä valmennusstrategian seuralle. Tämän jälkeen aloitin tutustumisen aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, etsin lähteitä työhöni sekä suunnittelin työn rakennetta. Tutustuin myös jo olemassa oleviin lasten ja nuorten liikunnan valmennus- ja ohjausoppaisiin, mutta edellä mainitsemien syiden takia päädyimme tekemään uuden ja ainutlaatuisen käytännönläheisyyteen perustuvan työn. Olin päättänyt aloittaa opinnäytetyön tekemisen syyskuun alussa lopetettuani kesätyöt. Syyskuun ensimmäisellä viikolla teinkin tutkimussuunnitelman, jonka jälkeen siirryin itse opinnäytetyön tekemiseen samalla vauhdilla, intensiteetillä ja innolla.

Pohdiskelin itsekseni, miten työni saisi suuremman kohderyhmän kuin ainoastaan yhden seuran valmentajat ja pelaajat. Harkitsin yhteistyötä kymenlaakson muiden jalkapalloseurojen kanssa, mutta hylkäsin ajatuksen, koska halusin tehdä valmennusstrategiasta kuitenkin seurakohtaisen. Syyskuun alkupuolella Kymenlaakson Liikunta ry kysyi yllättäen halukkuuttani tarttua heidän työtarjoukseen, joka alkai-

si lokakuun ensimmäinen päivä. Pohdiskelin muutaman tunnin ajan teenkö opinnäytetyön huolella valmiiksi ja valmistun jouluna, vai riskeeraanko valmistumiseni ja otan mahtavan työtarjouksen vastaan. Päätin itsekseni, että painan pitkää päivää opinnäytetyön parissa koko syyskuun ajan, jotta saan sen siihen vaiheeseen, että viimeistely voi tapahtua töiden ohessa – otin työpaikan vastaan. Kerroessani Kymenlaakson Liikunta ry:n toiminnanjohtajalle opinnäytetyöstäni, hän oli valmis lähtemään mukaan yhteistyöhön. Tämän jälkeen työ sai hieman uuden suunnan, jonka takia aloin muokkaamaan sitä nyt myös enemmän ohjaajille sopivaksi. Näin ollen työn kohderyhmä kasvoi kerralla erittäin paljon. Nyt opinnäytetyö olikin yhtäkkiä suunnattava lähes kaikille lapsia liikuttaville ohjaajille ja erilajien valmentajille. Uusi yhteistyökumppani tuli kuitenkin oivaan saumaan; tulisin saamaan Kymenlaakson Liikunta ry:ltä tietoa, materiaalia ja apua, sekä heidän avulla valmiin opinnäytetyön levittäminen yli lajirajojen onnistuisi helposti.

Itse työn tekeminen oli melko helppoa ja vaivatonta. Muutaman kerran pidin välipalavereita yhteistyökumppaneideni kanssa, joissa mietittiin työn rakennetta ja muutoksia. Palavereista olikin paljon hyötyä, sillä pystyimme yhdessä miettimään miten ja minkälaista teoretietoa kehitystyöhön olisi syytä laittaa. Syyskuun viimeisellä viikolla kävin ensimmäisen kerran näyttämässä työtäni sen ohjaajalle Kimmo Kantosalolle, joka antoi loistavia ehdotuksia työn parantamiseksi. Lokakuu menikin sitten työn täydentämisessä ja viimeistelyssä. Opinnäytetyö valmistui siis melko lyhyessä ajassa, mutta työmäärä ja – tahti olivat sitäkin kovemmat. Työn etenemisen hahmottamiseksi taulukossa 1 on esitettyä aikajärjestyksessä työn eri vaiheet.

Taulukko 1. Työn vaiheet aikajärjestyksessä

<b>Heinäkuu 2010</b>	Idea opinnäytetyön aiheesta
<b>Elokuu 2010</b>	Yhteydenotot kymenlaakson seuroihin Yhteistyö Kouvolan Sudet ry:n kanssa Suunnittelupalaverit ja aiheen rajaus
<b>Syyskuu 2010</b>	Tutkimussuunnitelma Yhteistyö Kymenlaakson Liikunta ry:n kanssa Aiheen muokkaaminen ja uudelleen rajaus Teoriaosuuden kirjoittamisen aloitus
<b>Lokakuu 2010</b>	Teoriaosuuden kirjoittaminen Palavereja yhteistyökumppaneiden kanssa
<b>Marraskuu 2010</b>	Opinnäytetyön viimeistely

### 3 VALMENNUSOPPAAN JA -STRATEGIAN LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Tavoitteet

Tämän kehittämistyön päätavoitteena on olla Kouvolan Sudet ry:n 6–12-vuotiaiden juniorivalmentajien tiedonlähteenä juniorijalkapalloilijoiden kehitykseen, oikeanlaiseen harjoitteluun sekä valmentamiseen. Opinnäytetyön tuloksena seurassa työskentelevät kyseisten ikäluokkien juniorivalmentajat saavat laajan tietopaketin, joka kehittää ja auttaa heitä taitojen opettamisessa, harjoittelun suunnittelussa sekä yleisissä valmentamiseen liittyvissä asioissa teoreettisen tiedon pohjalta. Seuralle opinnäytetyö tarjoaa lisäksi valmennusstrategian, jossa lasten kokonaisvaltainen kehittyminen on otettu tarkasti huomioon.

Sivutavoitteena pyrin tekemään opinnäytetyöstä sellaisen, jota voidaan käyttää 6–12-vuotiaiden lasten harrastus-, seura- sekä kerhotoiminnassa hyödyksi laajasta riippumatta. Toisin sanoen tämän työn päämääränä on valmentajien, ohjaajien sekä muiden lasten kanssa työskentelevien tietotaidon parantaminen sekä varmistaminen, jotta lasten ja nuorten edellytykset kehittymiseen, taitojen oppimiseen sekä ammattitaitoisen valmennuksen saamiseen varmistettaisiin.

Toisaalta opinnäytetyön tarkoituksena on myös laskea valmentajaksi ryhtymisen kynnystä, tuomalla tärkeimmät lasten valmennuksessa huomioon otettavat asiat tiivistettynä tähän teokseen. Näin ollen seurat ja järjestöt pystyvät houkuttelemaan uusia ohjaajia ja valmentajia joukkoonsa tarjoamalla heille laadukkaan valmennus- ja ohjausmateriaalin heti käyttöön.

### 3.2 Yhteistyökumppanit

Opinnäytetyössä yhteistyökumppaneina toimivat Kouvolan Sudet ry sekä Kymenlaakson Liikunta ry.

Kymenlaakson Liikunta ry on maakunnallinen liikunnan aluejärjestö, joka toimii liikunnan ja urheilun edunvalvojana ja kehittäjänä Kymenlaakson maakunnassa (Kymenlaakson Liikunta ry 2010). Sen yhteistyökumppaneina on muun muassa 140 jäsenseuraa, joten Kymenlaakson Liikunta ry:n tuoman yhteistyön ansiosta opinnäytetyö leviää yli lajirajojen Kymenlaakson alueelle. Sen lisäksi Kymenlaakson Liikunta ry tavoittaa muiden aluejärjestöjen kautta koko Suomen urheiluseurat ja liikunnan tarjoajat, joten leviäminen ympäri Suomen on myös mahdollista. (Lehtinen 2010.) Näin ollen opinnäytetyön tulos ja hyöty saadaan paljon suuremmaksi kuin se olisi, jos se jäisi ainoastaan Sudet ry:n käyttöön. Koska tavoitteenani on valmiin työn levittäminen ja jakaminen mahdollisimman laajalle, jotta mahdollisimman monet seurat, kerhot ja muut lasten kanssa työskentelevät ihmiset saavat sen haltuunsa, ja voivat käyttää sitä hyödyksi omassa toiminnassaan, on yhteistyö Kymenlaakson Liikunta ry:n kanssa erittäin tärkeää.

Vuonna 1912 perustettu ja vuonna 2002 toimintansa uudelleen aktivoinut jalkapalloseura Sudet ry on vuosien saatossa vakiinnuttanut paikkansa Kymenlaaksoilaisen liikunnan ja urheilun kentässä. Tällä hetkellä seurassa on noin 500 jalkapallon harrastajaa, joista toiminnan ytimen muodostaa 6–18-vuotiaat nappula- ja junioripelaajat. Seuran tärkeimpänä pääpainopisteenä on juniori- ja nuorisotyö, jonka kehittämiseen olennaisena osana liittyy myös valmennuksen laatuun panostaminen, mistä tämä opinnäytetyö on yksi hyvä esimerkki.

Koska opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Sudet ry:n toimintaa sekä toimia Kymenlaakson Liikunta ry:n välityksellä Kymenlaakson alueen lasten ja nuorten liikunnan kehittäjänä, on selvää, että yhteistyökumppanini osallistuivat työn suunniteluun sekä teoria-osuuksien sisällön pohtimiseen. Sain yhteistyökumppaneiltani apua niin materiaalin kuin hyvin ideoidenkin ansiosta, joiden lisäksi pidimme työn edistymisen aikana monia palavereja, joissa pohdimme muun muassa työn

sisältöä ja rakennetta. Yhteistyömme oli siis tiivistä, tuloksellista ja helppoa, jonka tuloksena syntyi meidän kaikki odotuksemme täyttävä opinnäytetyö.

### 3.3 Kohderyhmät

Kohderymänä ovat Kouvolan Sudet ry:n 6–12-vuotiaiden jalkapallojunioreiden valmentajat ja heidän kauttaan myös itse valmennettavat. Koska työ on ensisijaisesti suunniteltu maallikkovalmentajien käyttöön, on teksti helposti ymmärrettävää ja asiasisällöltään monipuolista. Tämän takia myös lasten vanhemmat, muiden lajien valmentajat, lapsiryhmien ohjaajat ynnä muut saavat arvokasta tietoa siitä, kuinka eri ominaisuuksien parhaassa herkkyyksikaudessa eläviä lapsia tulee kehittää ja ohjata. Ei ole syytä unohtaa opinnäytetyön merkitystä Sudet ry:lle, joka saa valmennusstrategian ansiosta junioreiden valmentamisen ja kehittämisen suunnitelman käyttöönsä.

Kohderyhmä valikoitui lopulta Sudet ry:n toimitusjohtajan Sami Kuitusen kanssa käydyissä palaverissa. Heidän seurassaan on tarvetta juuri näiden ikäryhmien valmentajien valmennusmateriaalille, sillä virallista valmennusstrategiaa kyseisille ikäryhmille ei ollut vielä olemassa (Kuitunen 2010). Tämän valmennusstrategian pohjalta seuran sisäiset henkilöt jatkavat valmennusstrategian jalostamista ja muokkaamista vanhemmille ikäryhmille. Seuran tavoitteena on tehdä seurassa pelaavien 6–18-vuotiaiden junioreiden valmennusstrategia ja kehitysportaat yhteensopiviksi. Näin pelaajan kehittyminen eri osa-alueilla voidaan suunnitella etenemään järjestelmällisesti kohti aikuisikää. Punaisena lankana uudessa valmennusstrategiassa on pelaajien kokonaisvaltainen valmennus, jossa huomioidaan pelaajaan fyysinen, psyykinen, henkinen sekä taidollinen kehitys osana urheilullisiin elämäntapoihin kasvattamista. Tämä opinnäytetyö käsittelee siis seuran junioreiden 6–12-vuotiaiden pelaajien valmennusta, jossa luodaan pohja ja perusta heidän kehittymiselleen ja terveellisten sekä urheilullisten elämäntapojen omaksumiselle. Fogelholmin (2007) mukaan on selvää, ettei tieto liikunnan terveysvaikutuksista ole lapsille tai nuorille riittävä yllyke liikkua. Tämän takia vanhempien, valmentajien ja ohjaajien yhteistyön merkitys on suuri sekä kasvattajina, jotka

yrittävät opettaa lapsia noudattamaan terveellisiä elämäntapoja sekä innostumaan liikunnasta, että oikean mallin esimerkkeinä, joihin lapset voivat samaistua.

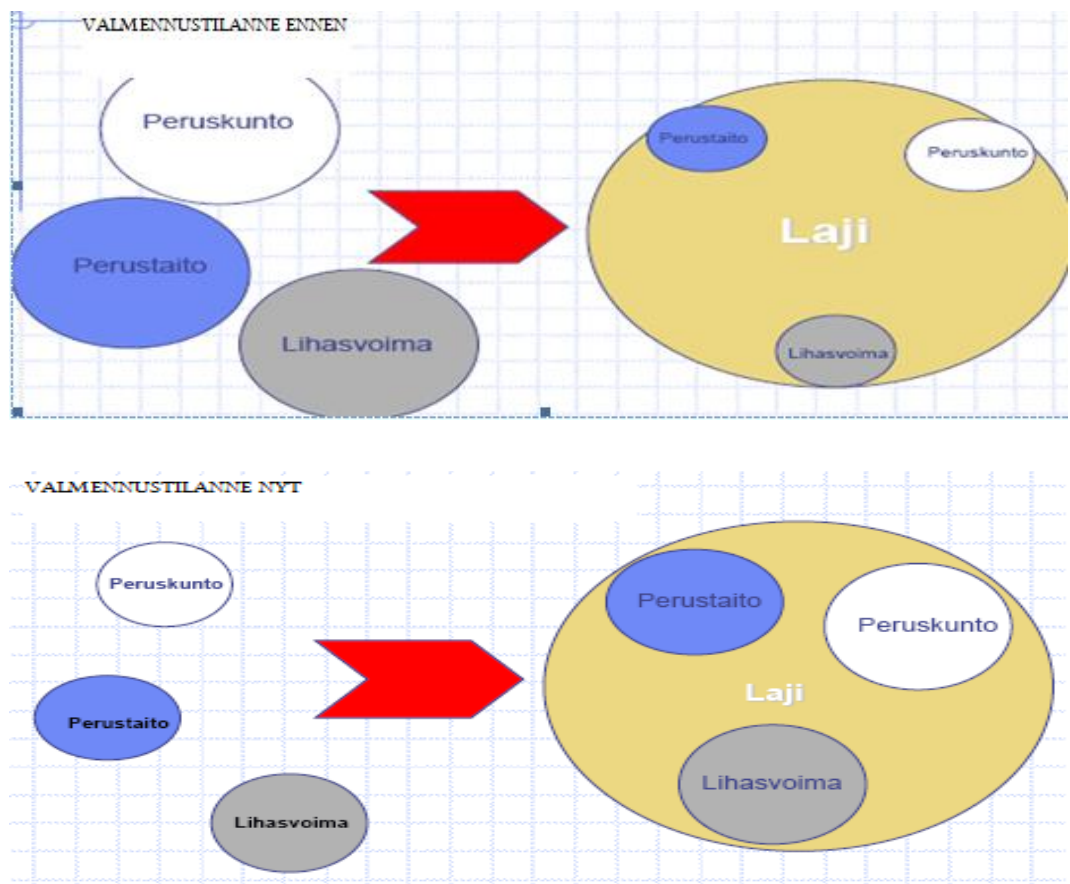
Opinnäytetyö on täten varmasti hyödyllinen tuoden valmentajille valmiin pohjan, jonka perusteella lapsia voidaan lähteä kehittämään ja valmentamaan kohti uusia ikäluokkia ja niiden tuomia haasteita. On mahdollista, että koko Suomen jalkapallo sekä lasten liikunta hyötyy tästä opinnäytetyöstä. Se vaatisi opinnäytetyön toimivuutta ja hyötyä käytännössä sekä markkinointia ja laajaa levitystä koko maassamme.



## 4 LASTEN LIIKUNTA TÄNÄ PÄIVÄNÄ

### 4.1 Ennen ja nyt

Maaailma muuttuu jatkuvasti, ja valitettavasti myös liikuntatottumukset muuttuvat sen mukana. Ennen vanhaan lapset liikkuiivat omatoimisesti, monipuolisesti ja aivan huomaamattaan kotitöissä sekä puissa kiipeillen monta tuntia päivässä. Nykyaikana liikunta koetaan enemmänkin velvollisuudeksi, johon tarvitaan ohjausta. Lisäksi liikkuminen on koko ajan yksipuolistumassa, jonka takia lasten kehittyminen jää vähäisemmäksi. (Hakkarainen 2009.) Kuvio 1 osoittaa, kuinka nykyaikana ”joudutaan” kehittämään pääosin perustaitoja ja -omaisuuksia, ennen kuin lajitaitoja voidaan edes harjoitella.



Kuvio 1. Liikunta ennen ja nyt (Hakkarainen 2009).

Nykyaikana painotetaan ja vannotaan lasten ja nuorten urheilun monipuolisuuden nimeen, mutta mitä tämä monipuolisuus itse asiassa on? Onko jalkapallon harrastaminen monipuolista harjoittelua, vai onko paini- tai telinevoimisteluharjoittelu jopa monipuolisempaa? Valmentajien on tärkeä ymmärtää, että lasten ja nuorten liikunnan monipuolisuudella ei tarkoiteta pelkästään taito-tekniistä puolta, vaan sitä, että lapsi saa itse kokea ja tehdä asioita. Monipuolisella harjoittelulla tarkoitetaan siis monipuolisesti nopeutta, lihaskuntoa, luustoa ja tukielimiä, liikkuvuutta sekä aerobista ja anaerobista aineenvaihduntaa kehittävää liikuntaa. (Hakkarainen 2009.) Tämän takia lapsia tulisikin kannustaa monipuoliseen ja aktiiviseen liikumiseen, eikä yhden lajin tai harrastuksen merkitystä nuoruusiässä pitäisi liioitella (Autio 1995, 39).

#### 4.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Kansallisen fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Tätä liikuntamäärää voidaan pitää terveysliikunnan kannalta välttämättömänä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008.) Tätä näkemystä tukee myös vuonna 2008 valmistunut urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti. Myöskään urheilevien lasten ei tule unohtaa tätä perussuositusta, sillä vaarana on, että kokonaisliikuntamäärä jää liian vähäiseksi, jos arjen perusliikunta ja liikunnan monipuolisuus unohtuvat. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008.)



Kuvio 2. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisille koululaisille (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008).

#### 4.3 Harrastaen huipulle

Valmentajien ja lopulta myös lasten tulee ymmärtää, että juniorivuosien harjoittelumäärillä on ratkaisevan suuri merkitys siinä, voiko pelaajasta ylipäänsä kehittyä huippu-urheilijaa. Tutkimusten mukaan 8–16-vuotiaat huippu-urheilun kannalta riittävästi liikkuvat jakautuvat seuraavasti: 18 tuntia viikossa harjoittelevat 15 % nuorista ja 20 tuntia viikossa 12 % nuorista. (Hakkarainen 2009.) Alla olevasta kuviosta 3 voidaan myös nähdä, kuinka lasten liikuntamäärät ohjaavat heidän tietään joko harrastamista tai kilpailemista kohti.

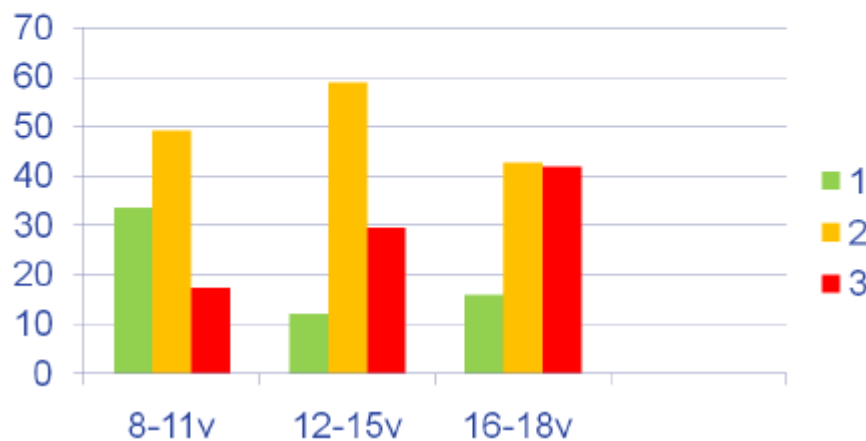


Kuvio 3. Lasten ja nuorten harjoittelun riittävät tuntimäärät (Kangaspunta 2009).

On kuitenkin muistettava, että lasten ja nuorten tavoitteet liikuntaa ja urheilua kohtaan ovat moninaiset, niin kuin taulukko 2 hyvin ilmentääkin. Tämän takia lasten ja nuorten urheilun on tarjottava jokaiselle mahdollisuudet edetä omien tavoitteidensa mukaisesti. (Kangaspunta 2009).

Taulukko 2. Eri-ikäisten lasten urheilulliset tavoitteet juniori-iässä (Kangaspunta 2009).

- **1 = ei varsinaisia kilpailutavoitteita (19,6%)**
- **2 = kilpailutavoitteita juniorisarjoihin (50,8%)**
- **3 = kilpailutavoitteita aikuisten sarjoihin (29,6%)**



## 5 LASTEN VALMENTAMINEN

Lasten ja nuorten valmentajan ensisijainen tehtävä on kasvattaa lapsia persoonalliseksi yksilöiksi, jotka kykenevät vapautuneesti hyödyntämään kaikkia kykyjään ja luontaisia lahjojaan. Lasten valmentamisessa lajin täydellistä syvällistä tuntemusta tärkeämpää on, että valmentajat ymmärtävät joukkuepelin ja yhteistyön hengen, jossa tasa-arvo sekä jokaisen yksilön kunnioittaminen ovat tärkeitä. (Miettinen 1995, 7.) Seuraavissa kappaleissa pyrin tuomaan esille lasten valmennukseen liittyviä perusasioita, joiden avulla valmentaja pystyy paremmin olemaan vuorovaikutuksessa, motivoimaan sekä kehittämään ja opettamaan lapsia.

### 5.1 Hyvän valmentajan peruspiirteet

Lasten ryhmien valmentaminen ei välttämättä ole helppoa. Kun kaksikymmentä vilkasta ja yli-innokasta taaperoa juoksee pallon perässä hiki hatussa pitkin kenttää kuulematta saati näkemättä yhtikäs mitään, voi moni valmentaja jo hieman tuskastua. Lasten valmentaminen onnistuu kuitenkin jokaiselta ihmiseltä, joka sitä vain haluaa tehdä. Innokkuuden lisäksi valmentajalta vaaditaan ennen kaikkea voimakasta motivaatiota sekä halua kasvattaa ja ohjata. Näiden peruspiirteiden avulla hän pystyy auttamaan lapsia pyrkimään tavoitteisiinsa sekä saavuttamaan niitä. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 46.)

Jokaisella valmentajalla on oma persoonallinen tapansa olla vuorovaikutuksessa ryhmän jäsenten kanssa sekä valmentaa heitä. Tärkein ominaisuus onkin olla aito oma itsensä kokevana, viisaana ja opettavaisena valmentaja, joka puhuu lapsille suoraan, eikä yritä olla jotakin, mitä oikeasti ei ole. (Autio & Kaski 2005, 64–66.) Toinen tärkeä asia onkin valmentajan itsetuntemus, joka pitää huolen siitä, että valmentajan omat asenteet ja käyttäytyminen säilyvät tasapuolisina valmennettavia kohtaan (Miettinen 1997, 123). Valmentajan tulee tiedostaa valmennettaviin sekä valmennustapahtumiin liittyvien omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassaolo. Koska vain tietoiseen pystytään vaikuttamaan, vaikuttaa näin ollen valmentajan rehellisyys itseään kohtaan positiivisesti myös valmennettaviin.

(Miettinen 1999a, 133.) Valmentajan tulee olla myös kannustava ja kyetä ottamaan yksilöllisesti huomioon lasten sen hetkinen kehitystaso. Kannustamiseen kuuluvalla myönteisen ja rakentavan palautteen antamisella sekä henkilökohtaisella huomioimisella voidaan motivoida lapsia paitsi keskittymään ja yrittämään, myös ymmärtämään, että heidän tekemisestään välitetään. Välittämisen avulla lapset ymmärtävät, että heistä välitetään heidän mahdollisista epäonnistumisistaan tai muista teoistaan huolimatta. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Hyvän valmentajan tulee olla luotettava, jonka sanaan ja tekemisiin lapset ja heidän vanhempansa voivat luottaa. Valmentajan tulee luottaa myös lasten itsenäiseen kykyyn tehdä ja toimia, sekä kasvattaa heitä omatoimiseen tekemiseen. Tämä näkyy jatkossa oma-aloitteisuutena ja vaativampien taitojen oppimisena. Jotta lasten harrastaminen jatkuisi, valmentajan ja joukkueen ilmapiirin on oltava turvallinen. Valmentajan asettaessa toiminnalle ja käyttäytymiselle rajat sekä ollessa selkeä vastuullinen vetäjä, tulevat lapsetkin mielellään jokaiselle tunnille tietäen voivansa nauttia urheilemisesta turvallisilla mielin. On kuitenkin syytä muistaa, että ohjaustilanteet ovat ainutkertaisia ja lapset ainutlaatuisia yksilöitä, jonka takia ohjaustilanteet sujuvat harvoin suunnitelmien tai valmennusohjeiden mukaisesti. Valmentajan luovuus tarjoaakin muun muassa mielikuvien ja älynväläysten myötä hyviä oppimistapahtumia sekä onnistumisen iloa lapsille. (Autio & Kaski 2005, 65–66.)

Lasten ja nuorten valmentajan päämääränä taitojen kehittämisen ohella tulisi olla lapsen kehittymisen tukeminen hyvällä itsetunnolla varustetuksi, vastoinkäymisiä kestäväksi, yhteistyökykyiseksi sekä psyykkisesti vahvaksi persoonaksi. Tällaisessa yksilökeskeisessä valmentamisessa jokaisen lapsen tulisi oppia tuntemaan heidän oma arvokkuutensa, vaikka menestystä urheilussa ei tulisikaan. Pelaajan terve itsetunto kumpuaa lopulta ulos vastuuntuntona, muiden huomioimisena ja kannustamisena, rehellisyytenä, liikunnan ilona sekä kykynä itsekuriin ja suvaitsevaisuuteen. (Nykänen 1996, 13–14.)

### 5.1.1 Motivointi

Valmentajan valmennustyyllillä on suuri vaikutus siihen, kuinka valmennettavat suhtautuvat harrastukseen. Myönteinen ilmapiiri joukkueen pelaajien sekä valmentajan ja joukkueen välillä luovat parhaat edellytykset valmennettavien viihtyvyydelle, oppimiselle sekä motivaatiolle, jonka luominen onkin yksi juniorivalmentajan haastavimmista tehtävistä. (Kemppinen 1992, 11; Nikander 2009, 355.) Westergårdin ja Itkosen (1990, 105) mukaan oppimisen edellytyksenä on oppijan kyky ja halu vastaanottaa tietoa. Ellei urheilijaa saada innostumaan oppia kohteena olevaa asiaa, on opettaminen vaikeaa, jopa mahdotonta. Motivointi onkin se keino, jolla pystytään vaikuttamaan lasten innokkuuteen, haluun oppia, jaksamiseen sekä keskittymiseen. Lisääntynyt motivaatio ja mielekkyys siis parantavat ja nopeuttavat oppimista, ja oppimisen myötä motivaatio kasvaa edelleen. Perinteisimmät motivaation kasvattamisen keinot ovat palkitseminen, kannustaminen sekä harjoittelun tekeminen mielekkääksi valmentajan hyvällä luovuudella ja suunnitellulla, muun muassa erilaisin kannustavin mielikuvin.

Valmentajan ja tätä myöten myös joukkueen ilmapiiriin tulisi olla tehtäväorientoitunut kilpailu- ja minäsuuntautuneisuuden sijaan. Kilpailuorientaatiossa kysymys on itsensä vertaamisesta muihin, kun tehtäväorientaatiolla tarkoitetaan tyydytyksen saamista omasta oppimisesta ja kehitymisestä. (Vasarainen & Hara 2005, 88; Jaakkola 2009, 334–336.) Alla olevasta taulukosta 3 on huomattavissa eri motivaatioilmastojen selkeät eroavaisuudet. Valmentajan tulisi aina pyrkiä luomaan joukkueelle tehtäväorientoitunut ilmapiiri, sillä vaikka sen luominen onkin työlästä ja haastavaa, on siitä saatu hyöty kiistämätön. Kun pelaajaa rohkaistaan yrittämään, osallistumaan, palkitaan henkilökohtaisesta kehitymisestä sekä sallitaan epäonnistua, hän kokee olonsa joukkueessa tärkeäksi ja saa nautintoa urheilusta niin henkisellä kuin fyysiselläkin tasolla, kentällä ja sen ulkopuolella. (Miettinen 1999a, 132–133.)

Taulukko 3. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston luonteenpiirteet (Jaakkola 2009, 336).

Valmennuksen osa-alue	Kilpailusuuntautuneisuus	Tehtäväsuuntautuneisuus
Tavat, joiden mukaan toiminnan tehtävät toteutetaan	samanlaiset kaikille vain lahjakkaat huomioidaan	eriytyneitä lasten edellytysten mukaisesti, jokainen tärkeässä roolissa ryhmässä
Ohjaajan auktoriteetti	kontrolloiva	lasten vastuullisuutta ja valinnan mahdollisuuksia korostava
Tavat, joiden mukaan toiminnasta annetaan palautetta	julkista, lopputuloksiin perustuvaa	yksityistä yksilölliseen kehittymiseen, yrittämiseen perustuvaa
Toiminnan tehtävien ryhmittelyperusteet	kilpailullisia tehtäviä	yksilöllisiä ja yhteistoiminnallisia tehtäviä
Toiminnan arviointiperusteet	normatiivista ja julkista huomio lopputulokseen virheistä moititaan keskinäistä kilpailua arvostetaan	yksilölliseen kehitykseen perustuvaa huomio prosessiin virheet osa oppimista yhteistyötä, kiinteyttä arvostetaan
Ajankäyttö toiminnassa	suoritus aika rajattua	suoritus aika joustavaa

Toinen tärkeä motivaation kasvattaja sekä ylläpitäjä ovat tavoitteet. Tavoitteet ohjaavat motivaatiota ja antavat tekemiselle merkityksen ja suunnan. Niiden avulla saamme nuoret urheilijat jopa jaksamaan ja yrittämään suunnattoman paljon enemmän. Ilman tavoitetta on hankalaa suunnata toimintaa mihinkään, joten motivaatio tarvitsee syntyäkseen jonkinlaisen tavoitteen. Nuorten urheilussa tavoitteiden ei tarvitse olla suuria, ja niitä voi sisällyttää hyvinkin lähes jokaiseen pienen harjoitteeseen, kuten alla olevasta taulukosta 4 näkyy. (Vasarainen & Hara 2005, 89.) Lasten valmentamisessa mielikuvien käyttäminen harjoitteiden sisällä toimii lapsille usein mainiona motivaationlähteenä. Lasten oma luovuus ja mielikuvat rikastuttavat heidän tuntemia liikunnallisia kokemuksia, ja saavat heidät nauttimaan tekemisestä entisestään. (Autio 1995, 31.) Pienille pelureille on esimerkiksi paljon mielekkäämpää kuljettaa palloa päätepisteillä, jotka ovat nimetty Ajax Amsterdamin, Manchester Unitedin ja Arsenalin huippupelaajien nimillä, kuin käydä pelkillä viivoilla kääntymässä. Miettisen (1992, 53–54) mukaan valmentaja voi lisäksi omalla persoonallisuudellaan sekä tavoillaan ja teoillaan saada lapset innostumaan harjoitteista. Valmentajan on asetettava lapsille jatkuvasti ta-



voitteita pitääkseen heidät suorituskyykyisinä ja kannustaakseen heitä parempiin suorituksiin. Tavoitteet tulee asettaa sille tasolle, että ne ovat hyödyllisiä ja yrittämisen arvoisia. Tällöin pelaajat saavat kokea onnistumisen elämyksiä, mikä ruokkii motivaatiota ja oppimisen halua entisestään.

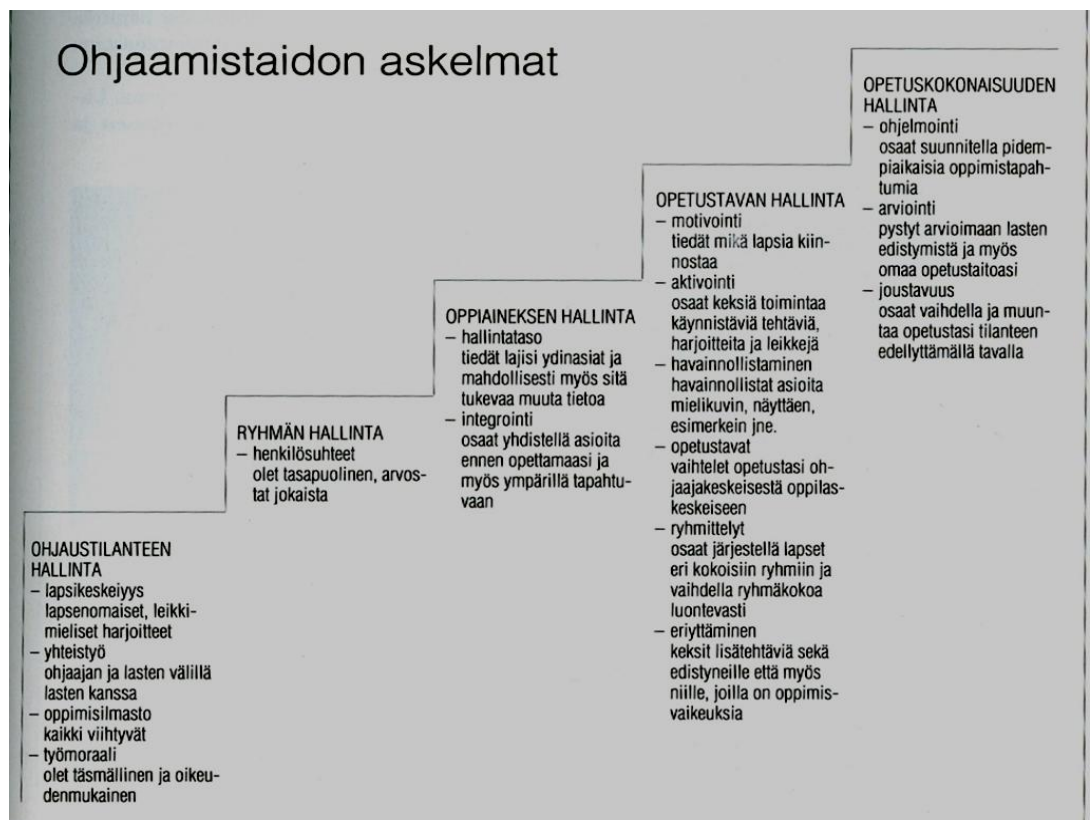
Taulukko 4. Harjoite-esimerkkejä, joissa on motiivi oppilaille (Jaakkola 2009, 337).

Taito	Oppijan tavoite
Heittäminen	Heittämiset maaliin
Pituushyppy	Ponnistukset trampoliinilta patjalle
Juokseminen	Perinteiset juoksuleikit, hipat
Uinti	Esineiden sukeltaminen altaan pohjasta
Ponnistukset	Rata, jossa monenlaisia esteiden ylityksiä

Pitkäjänteisyys on pitkäkestoista motivaatiota, jota vaaditaan, jos halutaan, että nuorista urheilijoista tulee fiksuja ja itsenäisesti ajattelevia lajin harrastajia. Valmentajalla on tässä suhteessa suuri rooli ja vastuu, sillä hänen tulisi osaltaan muokata pelaajista itseohjautuvia nuoria, mikä tapahtuu kehittämällä pelaajien omaa ajattelua. Valmentajan täytyy opettaa pelaajilleen miksi harjoitellaan tietyllä tavalla, miksei saa koskaan antaa periksi, mitä pitää tehdä jos haluaa lajin huipulle ja miksi on esimerkiksi tärkeää verrytellä ennen harjoituksia, venytellä iltaisin tai syödä lautasmallin mukaisesti päivittäin. Perustelemalla vastauksensa valmentaja auttaa lapsia ja nuoria ajattelemaan omilla aivoillaan, jolloin he vähitellen oppivat itseohjautuvuuteen ja motivoituvat toimintaan sisäisesti. (Vasarainen & Hara 2005, 90.)

### 5.1.2 Valmennustaidon askelmat

Valmennus- ja ohjaustaito on kehittyvä ja kehitettävissä oleva taito. Suppeassa mielessä sillä ymmärretään vain ohjaajan käyttäytymistä opetustilanteessa, kun taas laajemmassa mielessä se on kokonaisvaltaista vaikuttamista, jolloin opetustaito on monien osataitojen summa. Ohjaus ja valmentaminen ovat loppujen lopuksi lapsen älyllistä, fyysistä, henkistä, sosiaalista ja moraalista kehittämistä. Opetustaidoissa on erotettu alempia ja ylempiä taitoja, joten kehittymisen kautta nousee aina portaita ylöspäin. Ohjaustilanteen sekä ryhmän hallinta ovat jokaiselle valmentajalle välttämättömiä taitoja. Lajin tieto- ja teoriapohjan hallinnan kautta edetään opetustapojen hallintaan ja lopulta koko opetuskokonaisuuden hahmottamiseen. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 137.) Kuviosta 4 on nähtävissä, mitä kaikkea opetuskokonaisuuden hallinta todellisuudessa vaatii.



Kuvio 4. Ohjaamistaidon askelmat (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 137).

## 5.2 Lasten valmennuksessa huomioon otettavia seikkoja

Lasten valmentajan tulee ottaa huomioon, että valmennettavat ovat vasta kehitysiässä olevia lapsia, joiden päätehtävänä on oppia leikkien ja hauskaa pitämällä. Heidän kanssaan toimiessa tulee ottaa huomioon monia asioita, jotta opetustunnin sisältö säilyy täyspainoisena eikä vaikeuksia tai ongelmia tule. Tärkeintä on pitää harjoitukset mielenkiintoisina, innostavina sekä monipuolisina, sillä lapset eivät usein jaksa keskittyä kauaa samaan harjoitukseen. Toisaalta lapset ovat myös luonnostaan levottomia ja aktiivisia, joten heille pitää tarjota paljon aktiivista toimintaa eikä turhaa odottelua ja seisoskelua saa tulla. Koska lapset haluavat aina onnistua tekemässään, on huolehdittava siitä, että he saavat realistisen vaatimustason sekä paljon myönteistä palautetta. Lisäksi on muistettava, että yksilöt ovat kehitykseltään ja persoonallisuudeltaan hyvinkin erilaisia, minkä takia jokaista on kohdeltava ja huomioitava yksilönä. (Westergård 1990, 108.)

Lasten virheitä korjatessa tulee muistaa, että virheet voivat johtua joko lapsesta tai valmentajasta. Lapsella saattaa olla huonot peruskunto-ominaisuudet, puutteellinen perustaitavuus, huono suoritusbmotivaatio tai jokin muu syy, joka estää täydellisen oppimisen ja synnyttää virheitä. Toisaalta, jos valmentajalla on huono lajitekniikan hallinta, väärät tavoitteet, huonot ohjeet, epäselvä havainnollistaminen, tai hän ei hallitse opetusmenetelmiä hyvin, voi vika yhtä hyvin olla valmentajassa. Valmentajan tulee kuitenkin korjata virheet mahdollisimman pian, jottei väärä suoritustekniikka automatisoidu lapsen mieleen. Virheen korjaaminen on syytä aloittaa tekniikan päävirheestä, keskittymällä kerrallaan ainoastaan yhteen tai kahteen asiaan, lyhyin ja ymmärrettävin ohjein. Tämän jälkeen on annettava jatkuvaa kehittävää palautetta myönteisessä hengessä. Kun virhe alkaa korjaantua, voidaan alkaa keskittymään uusiin parannettaviin asioihin suorituksessa. (Westergård 1990, 108.)

### 5.3 Oppimisteoriat ja opetustyyli

Oppimisella tarkoitetaan yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta tapahtuvaa pysyvää muutosta käyttäytymisessä. Lapset oppivat sekä tahattomasti, kuten piha-peleissä yrittämisen ja erehtymisen kautta, matkimalla muiden liikkeitä ja tekemisiä sekä systemaattisen opettamisen kautta. Mielivaltaisen valmentamisen sijasta oppimisen tulisi tapahtua opettamisen ja oppimisen säännönmukaisuuksien mukaan, minkä takia jokaisen valmentajan olisi tunnettava tärkeimmät oppimisteoriat. (Kemppinen 1992, 30.) Valmentajien on olennaista ymmärtää, kuinka pelaajat voivat oppia valmentajan laatimissa harjoituksissa käsiteltäviä taitoja ja asioita. Jokainen pelaaja oppii ja rakentaa omat ajatuksensa harjoituksissa tekemiensä havaintojen ja niistä syntyneiden mielikuvien avulla. Tätä syntynyttä mielikuvaa pelaaja taas muokkaa uusien harjoitusten avulla. Seuraavaksi esittelen muutaman yleisimmän oppimisteorian, sillä ne selittävät, kuinka motorisen pohjan ja taidon oppimisen kehityksen prosessointi on mahdollista. (Vasarainen & Hara 2005, 28.)

Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan lasta pidetään tyhjänä tauluna, johon voidaan erilaisin ehdollistamismenetelmien avulla ”siirtää” uusia tietoja ja taitoja. Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan valmennettavalla itsellään ei katsota olevan omia tavoitteita, vaan hän on ulkoapäin oleva ohjailtava ja hallittava ”olento”. Valmentajajohtoinen valmennusmalli perustuukin hyvin pitkälti behavioristiseen oppimiskäsitykseen. Tämä johtaa siihen, että lapsista tulee passiivisia, jotka vain odottavat valmentajan käskyjä ja noudattavat niitä orjallisesti. Tällainen valmentajatyyppejä käyttää auktoriteettiaan ohjaamiseen, kontrolloimiseen sekä kurin ylläpitämiseen – kaikki toiminta tapahtuu valmentajan komentojen tahdissa. (Kemppinen 1997, 48.) Tällainen komentotyylinen toimintatapa, jossa tietoja ja taitoja opetetaan ainoastaan komentamalla ja käskemällä, ei käynnistä lasten itsenäistä ajattelua, joten lapsi toimii ikään kuin muistikoneen tavoin toistaen liikkeitä ajattelematta mitä hän tekee. Behavioristinen malli sopii kuitenkin hyvin lukuisia toistoja vaativien yksinkertaisten taitojen kuten perustaitojen harjoitteluun. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 131; Kemppinen 1992, 30–31.)

Kognitiivisessa oppimismallissa korostetaan valmennettavan itseohjautuvuutta ja omatoimisuutta. Tällöin lapsi nähdään kokonaisuutena, aktiivisena ja halukkaana oppijana. Kognitiivinen oppimismalli korostaa tulevaisuuteen suuntautumista, jossa pyritään tekemään suunnitelmia ja tavoitteita toiminnalle. Tällöin valmentajan tehtäväksi jää behavioristisen näkemyksen valmiiden mallien ja ratkaisujen sijaan ajattelun ohjaaminen kohti oikeita ratkaisuja. Koska lasten ajattelun abstraktisuus ja loogisuus eivät ole vielä aikuisten tasolla, on lasten kanssa keskityttävä opettamiseen erilaisten konkreettisten mallien avulla sekä siihen, että harjoittelu on hauskaa. (Kemppinen 1992, 32–33.) Esimerkiksi jalkapallon seinäsyöttöä harjoiteltaessa sisäistetyn ymmärtämisen vahvistamiseksi lapset voivat pohtia, missä tilanteessa tällaista syöttömuotoa olisi parasta käyttää ja miten sitä voisi soveltaa kentällä tapahtuviin tilanteisiin.

Humanistinen oppimismallin mukaan valmennettavalla on voimakas sisäsyntyinen oppimispotentiaali, jonka säilyminen varmistetaan motivoivien asioiden harjoittelulla sekä miellyttävällä ilmapiirillä. Lasten valmentamisessa paljon käytettyssä oppimismallissa pyritään oppiminen näkemään jatkuvasti kehittyvänä prosessina, jossa etsitään vaihtoehtoja ongelmanratkaisuihin antamatta heti oikeaa vastausta. (Kemppinen 1992, 34.) Kahden jälkimmäisen oppimismallin opetustyyli on niin sanottua syvätason oppimista, jossa lapsi ymmärtää sanomasi, ja pyrkii luomaan sen avulla kokonaiskuvan. Tämä tarkoittaa sitä, että hän oppii hahmotamaan myös pelin ideaa, ymmärtämään keskeisiä käsitteitä sekä oivaltamaan, kuinka liikettä suoritetaan, milloin ja miksi. Tällainen syvätason ajattelevaan oppimiseen totuttautuminen ei synny itsestään, vaan lapset pitää totuttaa siihen jo pienestä pitäen. Tämä tapahtuu muun muassa ohjaamalla lapsia tarkkailemaan omia suorituksiaan sekä kyselemällä heiltä, miltä liike tai harjoite tuntuu. Lastenkin kohdalla oppimisen tulisi tapahtua siis tietoisesti ja ajatellen, ja kun siihen päästään, liikutaan aivan toisella tasolla kuin komentaen oppimisessa. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 131–132.)

Taulukko 5. Eri oppimiskäsitysten näkökulmia.

	Behavioristinen näkemys	Kognitiivinen näkemys	Humanistinen näkemys
Oppijan tehtävä	Tiedon vastaanottaja	Aktiivinen ajattelu	Oppimisen suunta on oppijan hallussa
Opettajan tehtävä	Suunnittelee, opettaa, antaa palautteen ja arvioi	Ongelmanratkaisija	Neutraali
Oppimiskäsitys	Usko kaikkien samanlaiseen oppimiseen	Tavoitteet ja oppimisprosessit lähtökohtana	Usko oppijaan ja prosessiin
Opetussuunnitelman asema	Opetus perustuu yksityiskohtaiseen suunnitelmaan, jossa on tavoitteet, sisällöt ja aikataulu.	Keskeiset ideat on kirjattu. Korostaa oppimisprosessin tuntemista tavoitteisiin pyrittäessä.	Oppimisprosessia ei voi suunnitella kovin pitkälle etukäteen. Perinteinen suunnitelma ei toimi.

#### 5.4 Yksittäisen harjoituskerran rakenne ja eteneminen

Kaiken tuloksellisen toiminnan edellytyksenä pidetään tavoitteiden määrittelemistä sekä suunnitelmaa toiminnan toteuttamiseksi. Hyvä valmennustapahtuman suunnittelu etukäteen takaa järjestelmällisen, laadukkaan sekä itse harjoitteluun kohdistetun sisällön, jossa sattumanvaraisten osatekijöiden osuus pienenee.

Yleensä myös harjoittelun monipuolisuus, mielekkyys sekä tavoitteellisuus toteutuvat todennäköisemmin, kun niitä on etukäteen pohdittu. Harjoituskerran yleisrakenne on seuraavanlainen; 1/5 alkuverryttelyä, 3/5 harjoituksen pääosaa ja 1/5

loppuverryttelyä. (Westergård & Itkonen 1990, 108.) Seuraavaksi esittelen lyhyesti kuinka valmentaja pystyy hallitsemaan ja ohjaamaan lapsia oppimistapahtuman yhteydessä.

Tärkeää on, että tunti aloitetaan tavalla, jossa kaikki kokoontuvat yhteen ja keskittyvät kuuntelemaan valmentajaa. Tämä takaa sen, että lasten mielenkiinto ja keskittyminen saadaan hetkeksi pois muista asioista itse harjoitustapahtumaan. Harjoituksen alussa on hyvä kerrata aiemmin opittuja asioita, jonka jälkeen mielenkiinto suunnataan uuteen opetettavaan aiheeseen. Suullisia ohjeita antaessa on vaadittava ehdotonta tarkkaavaisuutta ohjeiden kuuntelemiseen, säilytettävä katsekontakti lapseen ja esiteltävä opetettava asia selkeästi ja lyhyesti. Jos harjoitus itsessään ei ole riittävän motivoiva, tulee sitä motivoida mielikuvin, erilaisin tavoittein tai kertomalla harjoitteen tai asian tärkeys. Valmentajan pitää olla myös innostava ja kannustaa jokaista yrittämään parhaansa. Uusia harjoituksia käynnistäessä valmentaja kertoo lapsille harjoituspaikat ja -ryhmät, ohjeistaa, antaa lisäohjeita kokeiluvaiheen jälkeen sekä varmistaa, että jokainen lapsi saa tehtyä mahdollisimman paljon oikea-oppisia toistoja. Tämän jälkeen valmentaja valvoo ja ohjaa harjoitusta kannustamalla ja korjaamalla virheitä. On tärkeää tuoda esiin harjoitteiden ydinkohtia ja vinkkejä ainoastaan muutama kerrallaan sekä ohjata siirtymisiä ja paikanvaihtoja sekasorron välttämiseksi. (Westergård & Itkonen 1990, 108.)

Suoritusta näytettäessä on muistettava korostaa liikkeen ydinkohtia, havainnollistaa niitä mielikuvin sekä käyttää apuvälineitä tai avustajia tarvittaessa. Ydinkohtia voi näyttää myös hidastaen ja ylikorostaen niin, että lapsi itse suorittaa saman liikkeen vieressä tuntien ja oppien näin oikeat liikeradat. Harjoitteita on sovellettava helposta vaikeaan, jotta harjoite vastaa lapsen kykyjä ja taitoja. Palautteenannossa tulee muistaa seuraavat vaatimukset: oikea-aikaisuus, asianmukaisuus, hyväksyttävyys, ymmärrettävyys sekä rakentavuus. Oikea-aikaisuus tarkoittaa sitä, että palaute tulee antaa mahdollisimman nopeasti suorituksen jälkeen, tai jopa suorituksen aikana. Palautteen tulee lisäksi olla asianmukaista ja objektiivista, jossa arvioidaan suoritusta eikä sen suorittajaa. Jotta urheilija pystyy vastaanottamaan palautetta, on urheilijan ensin hyväksyttävä ja luotettava valmentaja. Pa-

lautteen tulee lisäksi olla ymmärrettävää ja rakentavaa. Tähän päästään, kun palaute on riittävän yksityiskohtaista, sisältäen selvästi virheet, onnistumiset sekä parannusehdotukset ja -ohjeet. Harjoitusten vaikeustasoa voi muuttaa taidon edessä antamalla haastavampia lisätehtäviä sekä soveltaa jo opittua kilpailutilanteeseen leikkien ja kisailujen avulla, kuitenkin ollen edelleen kriittinen ja vaativa. Harjoitus tulee päättää kertaavaan yhteenvetoon opitun mieleen painamiseksi. Yhtä tärkeää kuin tunnin aloittaminen, on sen lopettaminen. Hyvä yhteinen hetki, jossa keskustellaan tunnin tapahtumista, on oiva päätös harjoitukselle. (Westergård & Itkonen 1990, 108; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 140–143.)



## 6 LASTEN KEHITTYMINEN

Jokaisesta lapsesta ja nuoresta kehittyy ainutlaatuinen ja erilainen yksilö, joista kullekin muodostuu tyypillinen ja synnynnäinen tapa toimia ja käyttäytyä. Lasten kehon koostumus, mittasuhteet ja fysiologiset toimintamekanismit muuttuvat kasvun ja kehityksen aikana hitaasti lähemmäs aikuisen yksilön suhteita. Nämä tekijät vaikuttavat muun muassa painopisteen sijaintiin, vipuvarsien pituussuhteisiin sekä nestevajeen ilmenemisherkkyyteen. Hormonaalinen kypsyminen sen sijaan muuttaa pojan mieheksi ja tytön naiseksi, ja täten vaikuttaa harjoittelun suunnitteluun ja toteutumiseen omalla tavallaan. Jotta valmentaja pystyy tarjoamaan lapsille terveyden kannalta turvallista ja elimistön kehitysvaiheita huomioivaa harjoittelua, tulisi hänen tiedostaa ja hallita kasvuun ja kehitykseen liittyvät tekijät. (Hakkarainen 2009, 73; Nikander 2009, 103.)

### 6.1 Fyysinen kasvu

Syntymän jälkeiset fyysiset muutokset voidaan jakaa neljään eri tekijään, jotka ovat fyysinen kasvu (pituuskasvu, painon lisääntyminen, elinjärjestelmien rakenteellinen kasvu), fysiologinen kehitys (elinjärjestelmien toimintakyvyn kehittyminen), kehon koostumuksen muutokset (rasvaprosentti, veriarterit, nestetasapaino) sekä biologinen kypsyminen. Nämä vaiheet ajoittuvat lapsen ja nuoren kehitykseen osittain päällekkäin ja samanaikaisesti, ollen riippuvaisia toisistaan, mutta silti itsenäisiä tapahtumaketjuja. Kehon luonnollisessa kasvussa on erotettavissa kolme päävaihetta, joihin edellä mainitut fyysiset muutokset sijoittuvat. Alkukasvu kestää sikiökaudesta noin kuuden kuukauden ikään, jonka perään alkava lapsuuden kasvu kestää pituuskasvun ajan murrosiän kynnykselle. Murrosiän kasvun jälkeen tapahtuu kasvun lopullinen päättyminen. Fyysiseen kasvuun liittyvät tekijät noudattavat yleensä tiettyä biologista järjestystä, mutta perimällä, ravitsemuksella sekä ympäristöärsykkeillä, kuten liikunnalla, voidaan vaikuttaa niiden muutoksen nopeuteen. (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 6; Hakkarainen 2009, 74–75.)

Lapsuuden kasvun aikana erityisesti raajojen pituus lisääntyy, jonka takia monet suhtautuvatkin epäilevästi liikunnan terveellisyyteen, vaarattomuuteen ja hyötyyn (Hakkarainen 2009, 80–83). Tutkimusten mukaan liikunnan aiheuttamalla kuormituksella ei ole kuitenkaan havaittu olevan negatiivista vaikutusta kasvuun ja kehitykseen, vaikka erittäin kova kuormitus saattaakin lykätä murrosiän alkua ja siten myöhästyttää kasvupyrähdystä (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 6). Sen sijaan lapsuusiässä harrastetulla järkevällä liikunnalla on todettu olevan suunnattoman paljon hyötyä lapsen fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen kehittymiseen ja kasvuun (Vasarainen & Hara 2005, 16–19).

Kehon nestepitoisuus muuttuu kasvun aikana siten, että kokonaisnestepitoisuus ja erityisesti solun ulkoisen nesteen suhteellinen osuus vähenee, jonka takia lapsen keho on herkempi nestetasapainon vaihteluille ja aineenvaihduntatuotteiden, kuten maitohapon, kasautumiselle kovan rasituksen yhteydessä. Myös rasvasolujen määrä lisääntyy lapsuuden kasvun aikana, varsinkin jos lapsuuden aikainen energiansaanti on suuri verrattuna fyysisen aktiivisuuden aiheuttamaan energiankulutukseen. (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 6.)

Lihaksiston poikkipinta-ala ja massa lisääntyvät lapsuuden kasvun aikana varsin tasaisesti sekä tytöillä että pojilla luonnollisen kasvun sekä säännöllisen kuormituksen myötä. Tämän lisäksi lihassolujen välinen koordinaatio ja uusien motoristen yksiköiden aktivoitumiskyky sekä energia-aineenvaihdunta tehostuvat jo ennen murrosikää, aerobinen maitohapollinen ennen anaerobista eli hapetonta. Koska maitohapon sietokyky ja poistojärjestelmä ovat vielä vaillinaisesti kehittyneitä, tulisi maitohapollisten harjoitteiden käyttöä tarkkailla (Ollila 2009; Hakkarainen 2009, 99–100). Anaerobinen maitohapoton aineenvaihdunta on sen sijaan lapsilla erittäin tehokas, joten tämä on hyvä huomioida anaerobisen harjoittelun suunnittelussa. Lapset esimerkiksi palautuvat jopa aikuisia nopeammin lyhyistä alle kymmenen sekunnin kovajaksoisista työvaiheista, kuten spurteista. Aerobisella liikunnalla on myös positiivinen vaikutus muun muassa hengityselinten toimintakykyyn, sydänlihaksen kasvuun, supistumisvoimaan ja tilavuuteen sekä verisuonis-

ton tiheyteen ja paikalliseen säätelyyn, joten aerobinen liikunta on perusteltavaa ja suositeltavaa myös lapsille. (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 7.)

Luuston pituuskasvu noudattaa yksilöllistä kasvukäyrää loppuen kasvupyrähdyseen. Luun tiheyden ja luunmassan muutoksiin voidaan kuitenkin vaikuttaa fyysisellä aktiivisuudella, sillä nämä ovat riippuvaisia luuhun kohdistuvasta kuormituksesta, ravitsemuksesta sekä hormonitoiminnoista. Luumassa lisääntyy herkimmin, lapsuuden kasvun viimeisinä vuosina juuri ennen murrosikää. On kuitenkin syytä muistaa, että liian usein toistuvat kovatehoiset hyppelyt ja voimaharjoitteet voivat vahingoittaa herkkiä luiden kasvurustoja, joissa pituuskasvu tapahtuu. Säännöllinen liikkuminen on lisäksi hyväksi nivelrustojen, nivelsiteiden ja jänteiden kehittymiselle, mutta biomekaanisesti virheellisillä liikeradoilla rustovamman riski on jälleen olemassa. (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 7; Hakkarainen 2009, 94.)

## 6.2 Hermojärjestelmän kasvu ja kehitys

Hermosolujen lisääntyminen tapahtuu käytännössä sikiön alkukasvun aikana. Tämän lisäksi hermosolujen välisen verkoston luonnollinen kehitys hidastuu merkittävästi jo kahden ensimmäisen elinvuoden jälkeen. Siitä huolimatta lasten hermosto on noin 7 vuoden ikäisenä kehittynyt jo 80–90 %:iin aikuisen hermoston koosta. Silti aivojen koko kasvaa aina murrosikään saakka, kasvun perustuessa pääasiassa hermosolujen välisten yhteyksien vahvistumiseen, hermoston aineenvaihdunnan lisääntymiseen sekä hermoliitosten eli synapsien toiminnan tehostumiseen. (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 7; Hakkarainen 2009, 91.)

Monipuolisten aisti- ja liikeärsykkeiden saanti koko luonnollisen kasvun ajan onkin tärkeää, jotta hermosolujen väliset yhteydet vahvistuvat ja synapsien eli hermoliitosten toiminta tehostuu. Voimakkaan hermoston kypsymisen vuoksi tulee lapsuudesta murrosiän kynnykselle asti suosia monipuolisia motorisia ärsykeitä,

joissa yhdistyy muun muassa taidon, tasapainon, ketteryyden, nopeuden ja liikehallinnan elementtejä. Ärsykkeiden puuttumisella tai yksipuolisuudella on sen sijaan päinvastainen vaikutus, jolloin hermoston kehittyminen on hitaampaa ja motorinen kehitys viivästyy. (Hakkarainen 2009, 91.)

### 6.3 Lapsen psyykkinen kehitys

#### 6.3.1 6–7-vuotiaiden psyykkinen kehitys

Lapsen esikouluikävaihe on eräänlainen varhaislapsuuden huipentuma. Tällöin lapsi saattaa verrata kykyjään ja taitojaan muihin sekä epäillä niiden riittävyyttä. Tämän johdosta hän voi kokea alemmuutta, vaatia itseltään liikoja, pelätä epäonnistumisia, väsyä tai kyllästyä helposti. Edellä mainittujen tunteiden syrjäyttämiseksi lapsi tarvitseekin runsaasti kiitosta, kannustusta ja onnistumisten huomioimista. On tärkeää, ettei lapselle aseteta vielä tässä iässä liian urheilullisia tai liikunnallisia tavoitteita, jotka loisivat hänelle paineita menestymiseen tai onnistumiseen. (Jalasto & Sinervo 1998, 28; Nikander 2009, 114.)

Tälle ikävaiheelle on melko tyypillistä, että lapset haluavat harjoitella itsenäistä toimintaa. He saattavat uhmata ja vastustaa voimassa olevia sääntöjä, vaikka todellisuudessa he tarvitsevat niitä turvallisuuden luomiseksi. Aikuisten on uskallettava antaa lapsille tiettyjen rajojen sisällä tarpeeksi päätösvaltaa ja vapauksia, jotta he pääsevät toteuttamaan omia halujaan sekä mielikuvitustaan. (Nikander 2009, 114.)

Lapsen ajattelun kehittymisen myötä heidän on yhä helpompi pohtia erilaisten ilmiöiden syitä muun muassa mielikuvien avulla. Tästä syystä lapsi oppiikin uusia asioita parhaiten ja mieluiten leikkien, itse osallistumalla ja kokeilemalla. Lapsi on erittäin innokas oppimaan uutta, ja hän nauttii saadessaan pohdiskella ja mietiskellä uusia asioita. Heidän tiedonhaluaan ja oivalluksiaan kannattaakin tukea kannustamalla, olemalla aidosti kiinnostunut sekä vastailemalla heidän yllättäviin

ja ajoittain vaikeisiin kysymyksiin. (Jalasto & Sinervo 1998, 31; Nikander 2009, 114–115; Murphy 2010, 127.)

### 6.3.2 7–8-vuotiaiden psyykkinen kehitys

Yleensä koulun aloittava lapsi on valmis ja innokas kohtaamaan uusia haasteita, oppimaan uusia asioita sekä astumaan uusien ihmisten pariin. Jo koulun alkamisen ansiosta lapsi harjoittelee oma-aloitteista oppimista ja työn tekemistä. Lapset tarvitsevat liikuntaharrastuksiltaan onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuden oppia uutta sekä riittävästi kiitosta ja kannustusta. Tässä iässä on kuitenkin hyvä opettaa heitä sietämään ja käsittelemään myös epäonnistumisia, sillä ne kasvattavat lapsia tuntemaan itseään ja ottamaan vastaan liikunnan avulla myös muihin elämän osa-alueisiin kuuluvia epäonnistumisia ja pettymyksiä. Valmentajan tulee kuitenkin huolehtia siitä, että jokainen lapsi saa oikean määrän pettymysten ja ilon tunteita. Liiallisten epäonnistumisten ja pettymysten tunteiden kautta lapsi kokee itsensä helposti muuta huonommaksi ja riittämättömäksi, joka saattaa pahimmassa tapauksessa viedä häneltä ilon koko liikuntaharrastusta ja -lajia kohtaan. Sopivat, lapsen saavutettavissa olevat haasteet sen sijaan innostavat lasta ja antavat tilaa hänen luovuudelleen ja oma-aloitteisuudelleen. (Nikander 2009, 115.)

Viimeistään tässä ikävaiheessa lapset joutuvat opettelemaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, joita tarvitaan niin koulussa kuin urheiluryhmissäkin. Lapsille muodostuukin erittäin tärkeäksi ryhmään kuulumisen ja hyväksytyksi tulemisen tunne, johon kavereiden mielipiteillä on suuri vaikutus. Onkin hyvin yleistä, että lapset ihailevat ja haluavat samoja asioita kuin heidän kaverinsa. Toisaalta heidän käytöksensä voi olla äkillisesti hyvin itsekästä tai jopa hyökkäävää. Lapsi pystyy myös entistä paremman empatiakykynsä avulla ajattelemaan muiden tunteita ja tarpeita, joka joskus saattaa näkyä koko ryhmää liikuttavina tunteita. (Nikander 2009, 115; Murphy 2010, 142–143.)

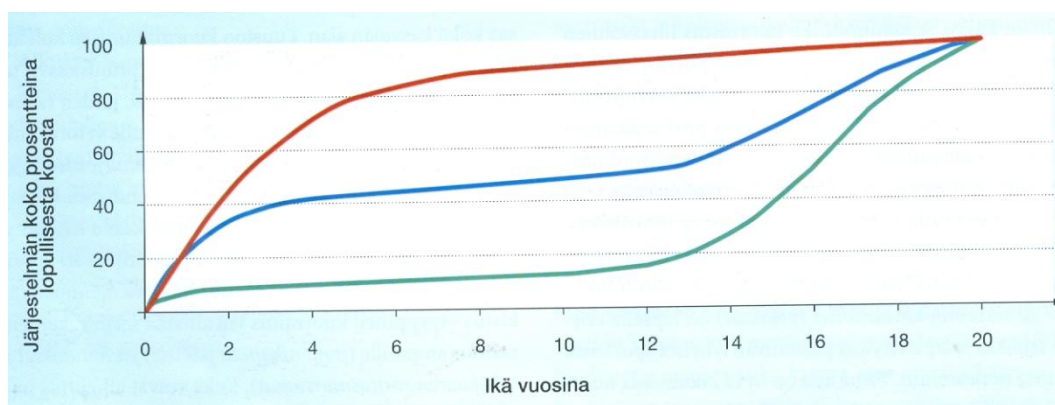
### 6.3.3 9–12-vuotiaiden psyykkinen kehitys

Nyt kun varhaislapsuuden ja koulun käynnistymiseen liittyvät tuntemukset ovat ohitettu ja murrosiän tyrskytkin ovat vielä edessäpäin, ovat lapset yleensä tasapainoisia, aktiivisia, sosiaalisia sekä kiinnostuneita monista asioista. Tässä vaiheessa lapsi käy läpi yksilöllisyyden vahvistumisen vaiheen, jolloin hän kokee itsensä yhä vahvemmin erilaiseksi yksilöksi, joka haluaa ilmaista omat mielipiteensä ja oikeutensa. Aiemmin opettajia sekä valmentajia ihaillut lapsi voikin yhtäkkiä muuttua hyvin kriittiseksi, joka löytää moitittavaa ties mistä. Tällöin yhteiset pelisäännöt kannattaa sopia ryhmän kanssa yhdessä, sillä kun lapset saavat yhdessä, tärkeiden ja samassa kehitysvaiheessa olevien kavereidensa kanssa osallistua sääntöjen laatimiseen, on niitä myös helpompi sitoutua noudattamaan. (Nikander 2009, 116–117; Jalasto & Sinervo 1998, 33.)

Luuston ja lihaksiston kehittymisen myötä lapset saavat edellytyksiä entistä monipuolisempiin urheilusuorituksiin ja taitojen oppimiseen, mikä ilmenee touhukuutena ja aktiivisuutena. Kehittyneen itsetunnon ja minäkäsityksen myötä he uskaltavat sanoa mielipiteensä yhä rohkeammin, mikä voi tuoda esille myös mielenkiinnon loppumisen jotakin lajia tai harrastusta kohtaan. Lasten hyvinvoinnin kannalta onkin tärkeää, että lapsi löytää liikuntamuodon, josta hän pitää, ja josta hän voi saada onnistumisen elämyksiä ja kokemuksia. Vanhempien ja valmentajien pitää kunnioittaa lasten mielipidettä ja valintoja, sekä tukea heitä heidän omissa päätöksissään. Ala-asteen viimeisillä luokilla oleva lapsi on yleensä tasapainoinen, innokas, sosiaalinen sekä aktiivinen, ennen kuin murrosiän mukana tuleva fyysinen ja psyykkinen kasvu ja kehitys alkavat muokkaamaan lapsen ajattelua ja käytöstä yhä lähemmäs aikuisen tasoa. (Nikander 2009, 116–118.)

## 7 HERKKYYSKAUDET

Aiemmin mainittujen pääelinjärjestelmien eriaikaisen kypsymisen perusteella voidaan määritellä fyysisen suorituskyvyn harjoittamisen herkkyyskaudet (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 6; Merro 1997, 19). Herkkyyskausi kutsutaan tiettyjen ominaisuuksien kehittymisen ”kulta-aikaa”, jolloin hermostollinen ja fysiologinen kehittyminen sekä kypsyminen takaavat ominaisuuksien parhaan kehittymisen (Ollila 2009; Kemppinen & Sunila 2005, 33). Kuviosta 5 ilmenee eri pääelinjärjestelmien normaalit kypsymiskuvaajat, joiden perusteella voidaan siis määritellä fyysisen suorituskyvyn harjoittamisen herkkyyskaudet.

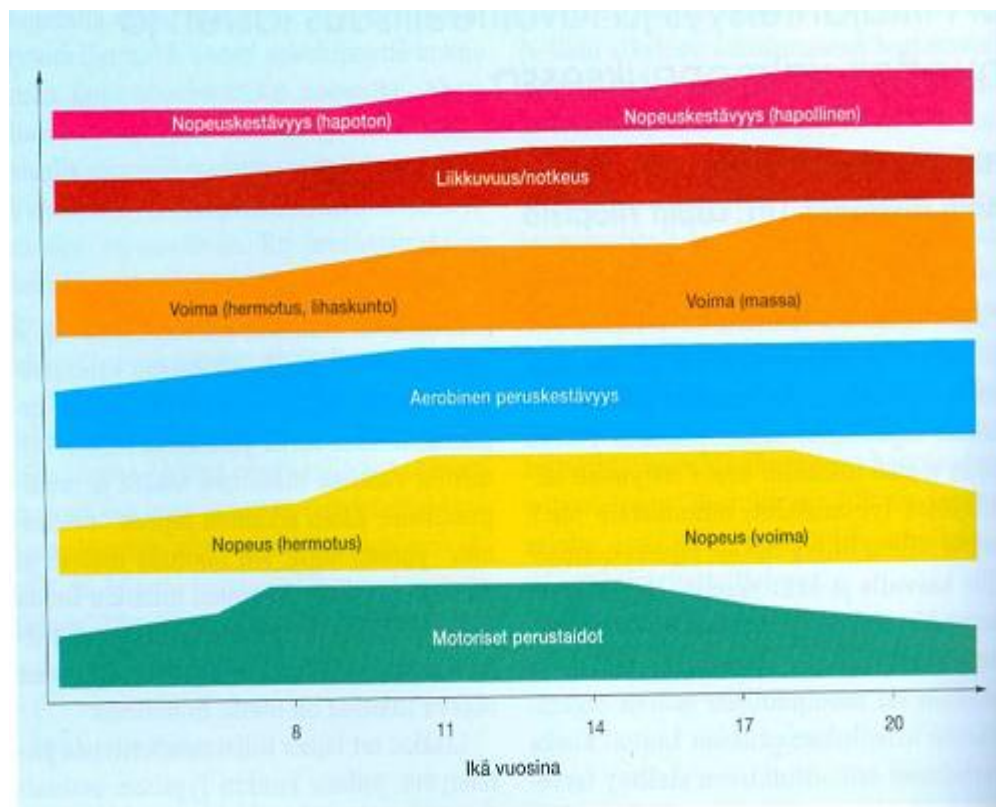


Kuvio 5. Pääelinjärjestelmien kasvu kalenterivuositain, prosentteina lopullisesta kehitystasosta ilmaistuna. Punainen on hermoston, sininen yleistä kasvua ja vihreä sukuelinten kokoa kuvaava käyrä. (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 8.)

### 7.1 Herkkyyskausien ajoittuminen

Harjoittelun suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon herkkyyskaudet eli ajanjakso, jolloin tietyn ominaisuuden kehittyminen tapahtuu osittain luonnollisen kasvun kautta, jolloin kehitys on tehokasta ja helppoa. Herkkyyskaudet ovat kuitenkin vain suuntaa antavia, sillä harjoittelun suunnittelussa ja annostelussa tulee

huomioida myös jokaisen lapsen yksilöllinen kehitystaso sekä liikunta- ja harjoittelutausta. (Hakkarainen 2009, 140; Kemppinen 1998, 23.) Kuviosta 6 käy ilmi herkkyykskaudet ja harjoittelun painopistealueet eri ikävaiheissa. Kuviossa esiteltävien kalenterivuosien ja herkkyykskausien ajoittumisessa tulee kuitenkin muistaa biologisen kypsymisen ja sukupuolen tuomat mahdolliset hyvinkin suuret erot (Hakkarainen & Nikander 2009, 140).



Kuvio 6. Fyysisten ominaisuuksien herkkyykskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa (Hakkarainen & Nikander 2009, 140; Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu 2008, 8).

Juniorivalmentajien tulee tietää keskeisten herkkyykskausien ajoittuminen, merkitys ja luonne, sillä geneettisesti ennalta määrätyn kehityskaaren jälkeen tapahtuvalla ominaisuuksien harjoittelulla ei välttämättä päästä enää samanlaisiin tuloksiin (Kemppinen & Luhtanen 2008, 15). Mikäli pelaajan herkkyykskauden kohte-



na olevaa ominaisuutta ei aktivoida riittävästi, hänen kehityksensä hidastuu tai estyy. Tulee myös muistaa, että lajitaito- ja tekniikka tulee perustaa hyvän yleistaitavuuden pohjalle. Jos yleistaitavuuden harjoittelu on ollut herkkyyskausien aikana vähäistä, tulee sitä tehdä myöhemmällä iällä, vaikka oppiminen onkin tällöin hitaampaa varsinaisen herkkyyskauden jo loputtua. (Kemppinen 1998, 24.)

### 7.1.1 Nopeusharjoittelu

Nopeusominaisuuksiin ja erityisesti lajinopeuteen vaikuttaa useita eri osatekijöitä, joihin voidaan harjoittelulla vaikuttaa. Lapsuudessa tulee keskittyä askeltiheyden, rytmitajun, liikkuvuuden, rentouden, reaktiokyvyn ja koordinaation harjoitteluun erilaisin askeltiheys-, rytmitaju ja koordinaatioharjoitteiden avulla. Nopeusvoimaominaisuuksien kehittäminen kannattaa aloittaa vasta kasvupyrähdysten jälkeen, samoin kuin lihasten elastisia rakenteita ja refleksejä parantavien kovatehoisten hyppelyjen ja loikkien harjoittaminenkin. Näin voidaan välttää ja ehkäistä turhien loukkaantumisten syntymistä. (Hakkarainen 2009, 227; Lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 9; Mero & Pullinen 1990, 130.)

### 7.1.2 Voima

Voimaharjoittelun voi aloittaa jo hyvin nuorena, mutta ennen murrosikää se tulisi toteuttaa pääasiassa lihashallinnan, lihaskunnon sekä tekniikoiden harjoitteluna. 7–12-vuotiaiden voimaharjoittelussa oman kehon käyttö on suositeltavaa, joten etunojapunnerrukset, leuanvedot, ruutu- ja naruhyppelyt, erilaiset loikat, telinevoimistelu sekä vatsa- ja selkälihasliikkeet ovat loistavia harjoitteita lasten voimaominaisuuksien kehittämiseksi. Myös keppijumppa on hyvä lisä lasten voimaharjoitteluun, sillä sen avulla voidaan kehittää lihaskuntoa ja liikkuvuutta, sekä opetella myös erilaisia nostotekniikoita myöhemmin tapahtuvaa lihasvoiman kartuttamista varten (Aalto 2006, 110–111). Lihasmassan lisäämiseen tähtäävä voimaharjoittelu on ajankohtaista vasta kasvupyrähdysten jälkeen. (Hakkarainen 2009,

209; Lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 9; Häkinen & Mero 1990, 105–106.)

### 7.1.3 Liikkuvuus

Lapsilla nivelten liikkuvuuden kehittäminen on tehokasta aktiivisten liikelaajuuk-sia lisäävien harjoitteiden avulla. Lapset ovat kuitenkin luonnostaan notkeita, jo-ten 7–12-vuotiaiden tavoitteena on oppia säännölliseen ja systemaattiseen liikku-vuusharjoitteluun ja varmistaa luontaisen notkeuden säilyminen. Kasvupyrähdyk-sen aikana lihasten heikko venyvyys voi olla rasitusvammoja lisäävä ja suoritus-kykyä rajoittava tekijä, minkä vuoksi venyttelyyn on silloin kiinnitettävä erityistä huomiota. (Kalaja 2009, 265; Lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun sel-vitysraportti 2008, 9; Mero & Kyllönen 1990, 178–179.)

### 7.1.4 Aerobinen peruskestävyys

Kestävyysharjoittelun tulee painottua aerobisen peruskestävyyden kehittämiseen leikkien, pelien sekä monipuolisen ja määräpainotteisen liikunnan avulla. Lapsen kestävyysharjoittelu tulee toteuttaa lyhyillä intervaleilla tai kestojuoksemisella, kun taas pitkiä toistoja sekä maksimaalisia 2–5 minuutin suorituksia tulee välttää maitohappopitoisuuksien nousun takia. Kestojuoksuharjoitteet voidaan toteuttaa muun muassa erilaisia suorituksia ja reittejä sisältävillä temppuradoilla, kun taas intervalliharjoitteet on helppo liittää tarkoituksenmukaisiin motivoiviin leikkeihin kuten hippoihin, viesteihin sekä pallo- ja joukkuepeleihin. Lasten lopullisen laji-valinnan jälkeen erillisten aerobisten harjoitteiden määrää voidaan lisätä. (Riski 2009, 305–306; Lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 9; Vuorimaa & Mero 1990, 149–150.)

### 7.1.5 Nopeuskestävyys

Ennen kasvupyrähdystä lasten anaerobinen, mutta maitohapoton energia-aineenvaihdunta on tehokkaimmillaan. Silloin nopeuskestävyyttä kannattaa harjoittaa alle 10 sekunnin intensiivisillä spurteilla ja lyhyillä (20–30) sekunnin palautuksilla, joten pallopelit sekä erilaiset juoksuleikit soveltuvat oivasti sen harjoittamiseen. Murrosikää lähestyttäessä tulee mukaan ottaa entistä enemmän voimaharjoittelua, jonka tarkoituksena on aluksi parantaa lihaskestävyyttä, ja murrosiän jälkeen lihasmassan ja nopeiden lihassolujen voimantuottokyvyn parantaminen. Kasvupyrähdysten aikana, ja sen jälkeen, lihaksen maitohapollinen energia-aineenvaihdunta tehostuu, jolloin myös maitohappoa kerryttävien harjoitteiden tekeminen on turvallista ja tehokasta. (Riski 2009, 327; Lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 9; Mero 1990, 161.)

### 7.1.6 Motoriset perustaidot ja lajitekniikka

Samanlaisia geenien määrittelemiä herkkyyskausia kuten kuntotekijöillä on, ei taidon oppimiselle ole tutkimusten mukaan olemassa. Kuntotekijöiden kuten voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden herkkyyskaudet sekä niiden kehittymisen normaali ilmeneminen on tiedossa, mutta taitotekijöiden, kuten esimerkiksi heittämisen ja hyppäämisen nopean kehittymisen vaiheita ei ole tiedossa. Taitojen oppiminen on kuntotekijöihin verrattuna paljon monimutkaisempi ilmiö, sillä oppimisen vuorovaikutuksessa on aina oppija, opetettava tehtävä sekä oppimisympäristö. Koska oppiminen tapahtuu harjoittelun seurauksena, on vaikeaa sanoa, kuinka paljon taitojen oppimisesta on pelkästään geenien määrittämää ja miten paljon se selittyy ympäristön vaikutuksella. (Jaakkola 2009, 240.) On kuitenkin tiedossa, että parhaat ikävuodet oppia erilaisia taitoja ajoittuvat lapsen syntymästä viiteentoista ikävuoteen saakka (Hakkarainen & Nikander 2009, 140; Mero 1997, 19).

## 7.2 Biologinen ikä ja kalenteri-ikä

Lasten liikunnassa on tärkeää, ettei menestyksen tavoittelu mene yksilön kehityksen ja kehittämisen edelle. Tämä on vaarana erityisesti joukkuelajeissa, jossa joukkueet harjoittelevat usein keskimääräisen kalenteri-ikänsä mukaisten herkkyyksikausien mukaan, jolloin yksilölliset kehitys- ja kasvuerot jäävät huomioimatta. Tästä syystä vain osa nuorista saa omalle kehitystasolleen optimaalista harjoitusärsykettä. (Hakkarainen 2007, 7.)

Kalenteri-ikänsä samanikäiset lapset voivat olla biologisessa kehityksessään useiden vuosien päästä toisissaan, erojen kasvaessa mitä lähemmäs murrosikää tullaan. Biologisesti nopeasti kehittyvän lapsen harteille saatetaan kasata helposti liian suuria odotuksia, jolloin toiminta ohjautuu helposti lajikohtaiseksi tehoharjoitteluksi liian aikaisessa vaiheessa. Useissa tapauksissa hitaasti kehittyvät saavuttavatkin aikuisina parhaita tuloksia. Valmentajien tulisi pystyä ainakin karkeasti arvioimaan valmennettaviensa kehitysvaiheet ja reagoitava niihin, sillä nopeasti kehittyvät näyttävät helposti lahjakkaammilta, kuin todellisuudessa ovat. (Westergård & Ikonen 1990, 80; Mero 1990, 43–44.)

Meron (1990, 44) mukaan 10–16-vuotiaiden lasten urheilussa olisikin parempi luokitella lapset biologisen kypsyymisen kuin kalenteri-ikänsä mukaan. Henkilökohtaisesti uskon siihen, että harjoitusten eriyttämisellä, valmentajan ammattitaitoisella otteella sekä eri ikäluokkien yhteistyöllä kalenteri-ikänsä samanikäiset pelaajat saadaan sovitettua samaan joukkueeseen hyvin. Pääasia on, että jokaiselle yksilölle saadaan parhaat harjoitus- ja kehittymismahdollisuudet, ja että hän saa pelata juuri siellä, missä hän voi nauttia urheilusta rennossa sosiaalisessa ympäristössä ilman turhia paineita.

### 7.3 Sukupuolten väliset erot

Valmentajan tulee ottaa huomioon poikien ja tyttöjen sukupuolten mukana tulevat eroavaisuudet työskennellessään heidän kanssaan, sillä eri sukupuolten valmentaminen on erilaista johtuen muun muassa sosiaalisista tekijöistä sekä lasten biologisesta ja fysiologisesta kehitymisestä (Hakkarainen 2009, 74). Valmentajan tulee muun muassa ymmärtää, kuinka sukupuolesta riippuen lapsia tulee käsitellä, minkälaisesta toiminnasta he luontaisesti pitävät, miten fyysinen kasvu sekä biologinen kypsyminen ja kehittyminen ajoittuvat ja kuinka murrosikä sekä herkkyysskaudet ilmenevät eri aikoina. (Autio & Kaski 2010, 38–39; Hakkarainen 2009, 73.)

Pojat pitävät luontaisesti enemmän toiminnasta, joka sisältää jonkinlaista kilpailua ja suuntautuu heistä ulospäin. Sotaleikit, pallopelit ja erilaiset viestikilpailut ovat muun muassa hyviä esimerkkejä poikien leikeistä. Tytöt sen sijaan leikkivät luontaisesti leikkejä, jotka suuntautuvat enemmän sisäänpäin, esimerkiksi kotileikkejä ja naruhyppelyä. Kaikki lapset voivat sukupuolesta riippumatta kuitenkin leikkiä ja pelata kaikkia pelejä, mutta kyse on enemmän siitä, millä tavoin he leikkivät. Pojilla on keskeisempää itse toiminta ja asioiden tekeminen, kun taas tytöt rakentavat mielellään yhteyksiä ja jakavat kokemuksiaan. Juniorijalkapallossakin voidaan huomata, kuinka poikien peleissä painottuvat vauhti, voima, kontaktit ja fyysisuus. Tytöt sen sijaan ottavat rauhallisemmin, ja heidän otteluissaan ja toiminnassaan korostuvat enemmän taktiset ratkaisut, kontaktien välttäminen sekä kehon käyttö esimerkiksi harhautuksissa. (Autio & Kaski 2010, 39.)

Murrosikä ja siihen läheisesti liittyvät eri herkkyysskausien osa-alueet (nopeusvoima, aerobisen harjoittelun lisääminen, voimaharjoittelu, liikkuvuuden kehittäminen sekä maitohapollinen energia-aineenvaihdunta) alkavat tytöillä yleisesti ennen poikia. Tyttöjen murrosikä ajoittuu yleensä 8–12 ikävuoden välille, kun taas vastaavasti poikien keskimääräinen murrosikä on 10–14-vuotiaana. Murrosikään liittyvät tekijät kuten pituuskasvu ja lihasten kehittyminen tulee ottaa huomioon harjoittelun suunnittelussa ja harjoitteissa, jotta ne tukisivat nuorten yksilöllistä kehitystä myös murrosiän kynnyksellä. (Lasten ja nuorten fyysis-

motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 9; Mero 1990, 44; Hakkarainen 2009, 78–79). Taulukosta 6 nähdään, missä vaiheessa eri sukupuolet saavuttavat murrosiän eri vaiheet.

Taulukko 6. Taulukkoon on kerätty suomalaisten poikien ja tyttöjen kasvuun liittyvät ikävaiheet, jolloin 95 % lapsista saavuttaa kyseisen kasvuvaiheen. Kuten ikähaarukoista kussakin vaiheessa on nähtävissä, samanikäiset nuoret urheilijat voivat olla aivan eri kehitysvaiheessa. (mukaeltu Hakkarainen 2009, 87.)

Kasvuvaihe	Pojat	Tytöt
Kasvupyrähdyn alku	10,0–12,1 v	8,2–10,3 v
Kasvun huippuvaihe	13,3–14,4 v	11,3–12,2 v
Kasvun hiipuminen	13,5–17,5 v	13–15,5 v
Lihasmassan kasvun huippu	14–17 v alkaen	13–15 v alkaen

## 8 MOTORINEN KEHITYS JA TAITO

### 8.1 Motorinen kehitys

Prosessia, jonka aikana lapsi omaksuu liikunnallisia taitoja samalla, kun hänen koko kasvaa, hermo-lihasjärjestelmä kypsyä sekä kehon koostumus ja sen osien suhteet muuttuvat, sanotaan motoriseksi kehitykseksi. Motorinen kehitys on jatkuvaa muutosta, joka etenee suurimmaksi osaksi geenien ennalta määrittämän järjestyksen mukaan. Lasten kehittymisen nopeudessa ilmenevät erot johtuvat biologisesta iästä, perimästä sekä yksilöllisistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehittämisessä. Myös aikaisemmat elinympäristöstä saadut fyysiset ja psyykkiset kokemukset muokkaavat jatkuvasti lasten kehitystä. Kehityksen ja parempien taitojen myötä lapsi pääsee paremmin vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa, joka taas tarjoaa uusia virikkeitä ja mahdollisuuksia motoristen ominaisuuksien kehittymiseen. Tämä perimän ja ympäristön vuorovaikutus on jatkuvaa, ja se karttuu kehityksen edetessä, joten sillä, mitä lapsi saa kokea ja tehdä, on suuri merkitys hänen kehitykselleen. Motorinen kehitys jaetaan normaalin kehityksen mukaan viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat refleksitoimintojen vaihe (ikävuodet 0–1), alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (ikävuodet 1–2), motoristen perustaitojen oppimisen vaihe (ikävuodet 2–7), lajitaitojen oppimisen vaihe (ikävuodet 7–15) sekä opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe (15 vuodesta eteenpäin). Eri vaiheet ja niissä opeteltavat taidot menevät kuitenkin päällekkäin, joten tiukkaa rajavetoa kalenterivuositain ei ole täten järkevää tehdä. (Jaakkola 2009, 240–241.)

### 8.2 Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe

Tässä kehityksen vaiheessa lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista, jotka ovat perustana myöhemmin opittaville lajitaidoille. Motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa olisi tärkeää saada automatisoitua suurin osa motorisista perustaidoista. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140.) Miettisen mukaan (1994, 15–16) lapsen tulee hallita motoriset perustaidot, jotta hänellä on edellytykset oppia itse lajin, esimerkiksi jalkapallon, perustaidot kuten syöttäminen, haltuunotto ja

kuljettaminen. Hän myös korostaa, että yleisesti ottaen paremmat motoriset perustaidot omaavat lapset ovat parempia myös itse lajitaidoissa. Motoriset perustaidot, jotka sisältävät tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot on kuvattu kuviossa 7.

Motoriset perustaidot		
<b>Tasapainotaidot</b>	<b>Liikkumistaidot</b>	<b>Välineen käsittelytaidot</b>
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
venyttäminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen (esteen yli)	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kilpeäminen	potkaiseminen ilmasta

Kuvio 7. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2009, 241).

### 8.3 Lajitaitojen oppimisen vaihe

Lajitaitojen eli erikoistuneiden liikkeiden aika alkaa keskimäärin seitsemän ikävuoden aikana. Tällöin lapset ovat ehtineet kehittää itselleen suurimman osan motorisista perustaidoista, mikä antaa heille edellytykset oppia uusia lajitaitoja ja kokeilla vaikeitakin urheilulajeja. Vaikka lapsi ei olisi seitsemään ikävuoteen mennessä oppinut riittäviä motorisia perustaitoja, on hänen täysin mahdollista oppia ne vielä lajitaitojen oppimisen vaiheessa, kunhan perustaitojen harjoittelua lisätään tarpeeksi heidän harjoitteluunsa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi jalkapalloilijan ei ole mahdollista oppia täydellisesti tähän motorisen kehityksen vaiheeseen kuuluvia lajitaitoja kuten kuljettamista, syöttämistä ja harhauttamista, jos hänellä on puutteita motoristen perustaitojen hallinnassa. Lajitaitojen oppiminen edellyttää siis motoristen perustaitojen hallitsemista, sillä Kempisenkin (1998, 24) mukaan motoristen perusominaisuuksien vaillinaisen kehityminen hidastaa lajitaitojen- ja tekniikan oppimiseen liittyvien herkkyyksien toteutumista. (Jaakkola 2009, 240.)



## 8.4 Taito

Taito ja tekniikka ovat urheilusuorituksen tärkeimmät osatekijät, minkä vuoksi niiden harjoitteluun on kiinnitettävä suurta huomiota heti lapsuudesta lähtien. Taitoharjoittelu on perusteltua myös lapsen varhaisen hermoston kypsymisen vuoksi. Hermoston kypsyminen takia taidon herkkyykskausi on lapsuudessa, joka mahdollistaa taitojen ja tekniikan oppimisen jo varhain. Taidon oppimiseen tuleekin panostaa jo hyvin nuorena, edeten pitkäjänteisesti harjoitusten vaatimuksia vähitellen lisäten. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140–141; Mero 1997, 141.) Jaakkola (2009, 251–252) lisäksi toteaa, että parhaiten menestyneet urheilijat ovat harjoitelleet yleensä kaikkein eniten riippumatta heidän lahjakkuudestaan. Toisin sanoen lahjakkuuden hyöty jää melko mitättömäksi ilman kovaa harjoittelua ja työtä menestymisen eteen.

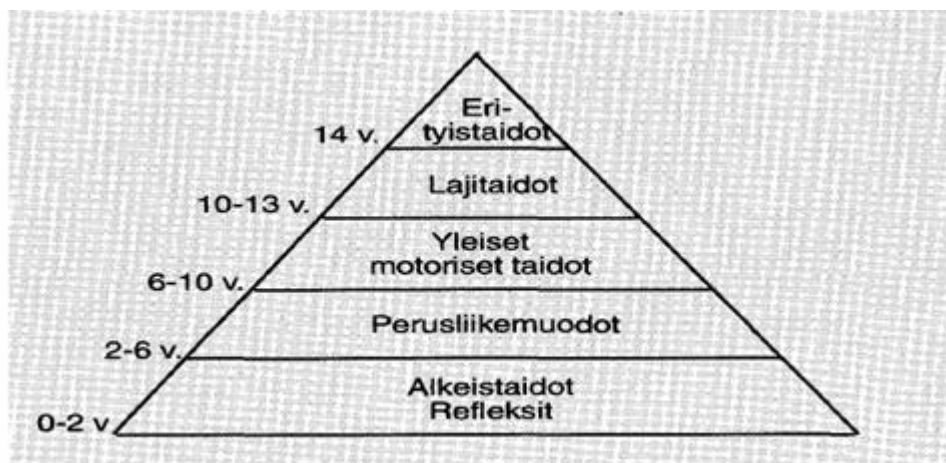
## 8.5 Taidon lajit

Taito jaetaan yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Lajikohtainen taito voidaan jakaa vielä tekniikkaan ja tyyliin, jotka ilmenevät vahvemmin lasten kasvaessa vanhemmiksi. Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä oppia ja hallita erilaisten urheilulajien sekä urheilun ulkopuolisten suoritusten taitoja kuin myös vartalonhallintaa tasapainoa ja suunnanmuutosta vaativissa tilanteissa. (Mero & Numminen 1990, 50; Mero 1997, 141.) Kemppisen ja Sunilan (2005, 40–41) mukaan yleistaidoiksi voidaan luetella kävely, juoksu, hypyt, heittäminen, kiinniottaminen, kaatuminen sekä työntäminen ja vetäminen. Yleistaitavuudella luodaan pohja monipuoliselle lajitaitojen kehittymiselle. Lajitaitavuudella tarkoitetaan lajin tekniikan tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä tilanteen vaatimusten mukaan, tekniikan korjauskykyä ja uuden tekniikan nopeaa oppimiskykyä. (Mero 1997, 141; Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 8.) Hyvä tekniikka tarkoittaa suoritusten oikeiden liikeratojen osaamista, jonka avulla sekä nopeutetaan että taloudellistetaan urheilusuoritusta. Kun urheilija osaa hyödyntää tekniikkaa nopeasti, taloudellisesti sekä tarkoituksenmukaisesti, voidaan puhua hyvästä taidosta. Tyyllillä tarkoitetaan sen sijaan jokaisen ihmisen

henkilökohtaista suoritustekniikassa ilmenevää ilmaisutapaa. (Mero 1997, 141–145.)

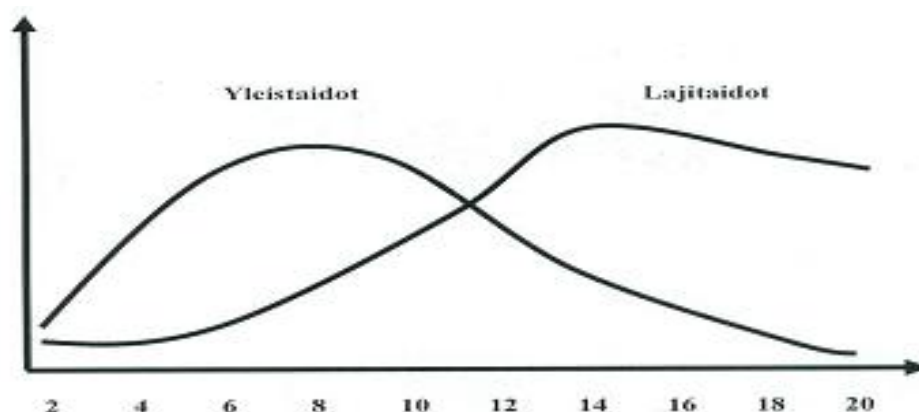
## 8.6 Taidon ja tekniikan kehittyminen

Yleistaitojen kehityksen ja kehittämisen kannalta parasta aikaa ovat ikävuodet 1–6. Tällöin urheiluun liittyvät lajitaitojen oppimisen edellytykset, eli koordinatiiviset edellytykset kuten reaktiokyky, suuntautumiskyky, tasapainokyky, sopeutumiskyky sekä yhdistelykyky kehittyvät luonnollisesti ilman, että niiden kehittymiseen kiinnitetään erityistä huomiota. Huippu-urheilun kannalta tämä ei kuitenkaan riitä, vaan 6–10 vuoden iässä niitä on kehitettävä aktiivisesti harjoittelemalla, jolloin tavoitteena on yleistaitojen vakiinnuttaminen sekä koordinatiivisten edellytysten ja urheilullisten lajitaitojen kehittäminen. Lajitaitojen viimeistelyn tulee tapahtua 11–14 vuoden iässä lähes kaikki lajeissa. (Mero 1997, 142.) Kuvio 8 käy ilmi, missä vaiheessa mitäkin taitoa olisi otollisinta harjoittaa.



Kuvio 8. Motorisen kehityksen vaiheet (Miettinen 1994, 21).

Yleistaitojen kanssa samanaikaisesti kehittyvät siis koordinatiiviset edellytykset, jonka myötä lihasten ja hermoston yhteistoiminta paranee. Laajasta koordinatiivisten edellytysten varastosta on etua lajitaitojen kehittämisessä. (Kemppinen & Luhtanen 2008, 39.) Niin kuin kuvio 9 näkyy, yleistaitojen ja lajitaitojen harjoittaminen ajautuu hieman limittäin, joten molempia taitoja on siis harjoiteltava samanaikaisesti.



Kuvio 9. Yleistaitojen ja lajitaitojen harjoittelun painottuminen ja ajoittaminen iän mukaan parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi (Hakkarainen 2007, 9; Mero 1990, 63).

## 8.7 Taidon oppiminen

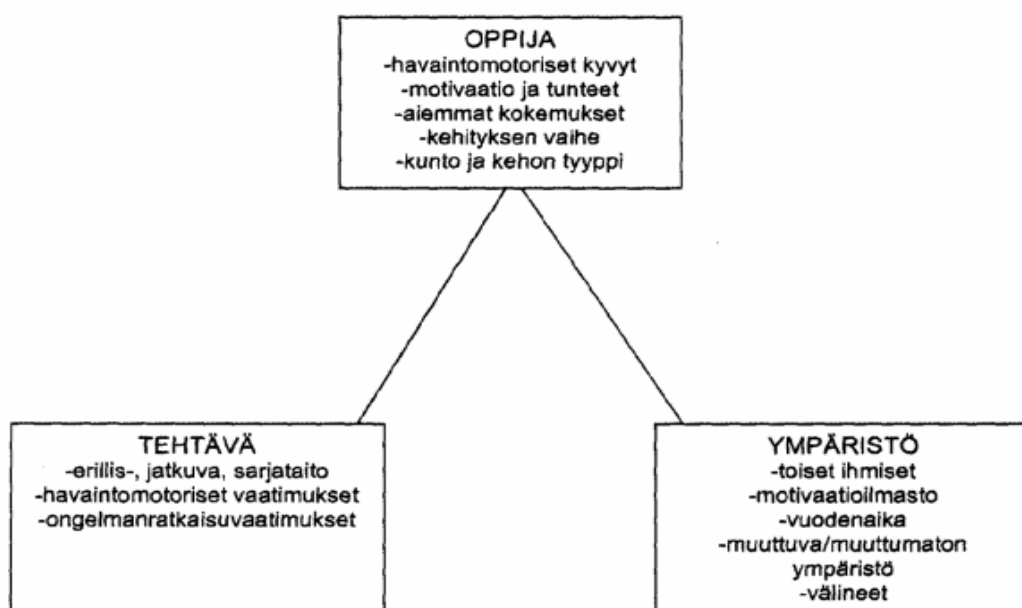
Taidon oppiminen tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaa tapahtumasarjaa kehon sisällä, joka johtaa pysyviin muutoksiin kyvyssä tuottaa liikettä. Oppiminen onkin hyvin monimutkainen lähes havaitsemattomissa oleva ilmiö, joka tapahtuu harjoittelun seurauksena, eikä esimerkiksi kypsytymisen tai kunto-ominaisuuksien kehittymisen seurauksena. Se on kokonaisuudessaan laaja keskushermoston prosessi, mistä kertoo muun muassa se, että oppimisprosessi on saattanut käynnistyä jo paljon aikaisemmin, ennen kuin varsinainen taito pystytään ensimmäisen kerran edes toteuttamaan. Oppiminen on myös melko pysyvää, sillä harjoittelun ja oppimisen yhteydessä keskushermostoon kehittyy suhteellisen pysyviä yhteyksiä, joi-

den avulla taito pystytään muistamaan ja toteuttamaan jopa pitkän harjoittelemattoman jakson jälkeen. Oppimisen seurauksena suoritukset paranevat, sillä niiden yhdenmukaisuus, pysyvyys sekä kyky suorittaa opittu taito uusissa ympäristöissä kehittyvät. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mitä enemmän opitaan, sitä lähempänä yksittäiset suoritukset ovat toisiaan eli suoritusten vaihteluväli pienenee. (Jaakkola 2009, 237.)

Yleistä harhaluuloa kumoten, taitojen oppiminen ei tapahdu pelkästään tietoisella tasolla, vaan myös tiedostamattomalla, sillä oppimisessa on aina mukana myös tiedostamaton osa keskushermostoamme. Oppimisprosessin alun jälkeen, mikä tapahtuu aivojen täysin tiedostamattomissa osissa, tulee mukaan vasta tietoinen puoli, kuten analysointi ja ongelmanratkaisu. Käytännössä ratkaisu oppimisen käynnistämisestä on tällöin kuitenkin jo tehty. Koska tiedostamaton puoli määrää prosessin alkuvaiheen, vaikuttavat tunteet hyvin paljon itse oppimistapahtumaan. Tämän takia ihminen harjoittelee mieluummin taitoja, joissa hän on jo entuudestaan hyvä, kuin niitä, joita hän ei hallitse. (Jaakkola 2009, 237.)

Nykyaikainen taidon oppimisen malli on vanhaan verrattuna kokonaisvaltaisempi ja laajempi (Kemppinen 2003, 120). Kun ennen vanhaan oppimisen keskiössä oli ainoastaan valmentaja, joka siirsi tiedon passiiviseen oppijaan, niin nykyisen taidon oppimisen mallin mukaan oppiminen tapahtuu oppijan, oppimisympäristön sekä opeteltavan tehtävän yhteisvaikutuksesta. Oppijan ominaisuudet ja luonteenpiirteet voivat nopeuttaa tai hidastaa oppimisprosessia, sillä ne joko myötä- tai vastavaikuttavat oppimisen edistymistä. Tällaisia ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä voi olla esimerkiksi aiemmat kokemukset opeteltavasta tehtävästä, kunto-ominaisuudet, synnynnäiset kyvyt sekä kehon ominaisuudet. Toisaalta myös ympäristö luo omat edellytyksensä oppimisprosessille. Ympäristöt voivat olla fyysisiltä ja psyykkisiltä ominaisuuksiltaan hyvinkin erilaisia, joihin vaikuttavat muun muassa vallitseva motivaatioilmasto, katsojat sekä kanssakilpailijat. Nämä tekijät vaikuttavat joko positiivisesti tai negatiivisesti urheilijan oppimiseen ja kykyyn omaksua uusia taitoja. Kolmas tekijä nykyisessä taidon oppimisen mallissa on suoritettavan tehtävän luonteenpiirteet. Opeteltavan tehtävän motoriset taidot sisältävät hyvin erilaisia vaatimuksia, jotka liittyvät esimerkiksi havaintomotoriik-

kaan, tehtävän toteuttamisen suunnitteluun sekä päätöksentekoprosessiin. Esimerkiksi jalkapallossa täytyy keskittyä ennakointiin, pelinlukemiseen sekä vastustajien liikkeiden tarkkailuun, kun taas voimistelijan on oleellista saada tärkeää ja tarkkaa informaatiota kehon eri osien asennoista. (Jaakkola 2009, 238.) Kuviossa 10 on selvitetty nykyaikainen taidon oppimisen malli sekä kuhunkin tekijään vaikuttavat eri elementit.



Kuvio 10. Nykyaikainen taidon oppimisen malli (Jaakkola 2009, 239).

## 8.8 Kykytekijät

Kykytekijöillä tarkoitetaan perimän määrittämiä synnynnäisiä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat kykyyn oppia motorisia taitoja. Vaikka kykytekijät ovat perimän määrittämiä ja suhteellisen pysyviä, myös elinympäristö ja harjoittelu vaikuttavat niihin. Jokaisella ihmisellä on yksilölliset resurssit oppia taitoja, joten kykytekijöitä esiintyy kaikilla, vaikkakin yksittäisen kyvyn määrät saattavat vaihdella hyvin paljon eri henkilöiden välillä. Erot ilmenevät taitojen oppimisessa. Kykytekijöiden takia on siis mahdollista, että joku oppii taidon ilman aiempaa taustaa hetkessä,

kun taas jollakin voi mennä viikkoja saman taidon hallitsemiseen. Onkin hyvä erottaa käsitteet kyky, jolla tarkoitetaan synnynnäisiä ominaisuuksiamme, ja taito, millä tarkoitetaan harjoittelun avulla opittua toistettavissa olevaa suoritusta. (Jaakkola 2009, 242.)

Yleisin kykytekijöiden luokittelu on jako havaintomotorisiin ja fyysisiin kykyihin. Havaintomotorisilla kyvyillä tarkoitetaan aisteilla kerättävän tiedon ja motorisen suorittamisen yhteistoimintaa, kuten reagointikykyä tai sorminäppäryyttä. Fyysiset kyvyt tarkoittavat sen sijaan kuntotekijöihin ja tasapainoon liittyviä tekijöitä, joita ovat esimerkiksi räjähtävä voima, nopeus ja dynaaminen tasapaino. Juniorivalmentajien on hyvää pitää mielessä, että kykytekijät ovat ainoastaan yksi tekijä laadukkaan harjoittelun, motivaation sekä monipuolisten liikuntakokemusten rinnalla matkalla kehitykseen ja menestykseen. Sen vuoksi synnynnäisten kykyjen liiallista painottamista esimerkiksi pelipaikkojen valinnassa kannattaa välttää, sillä vähemmän perimän määrittämiä lahjoja omaavat juniorit pystyvät taatusti kompensimaan etumatkan kiinni muilla ominaisuuksilla, jos heille vain annetaan siihen mahdollisuus. (Jaakkola 2009, 242.)

## 8.9 Taidon oppimisen vaiheet

Taidon opettamisesta haastavan tekee se, että jokainen yksilö reagoi valmennukseen eri tavoin. Oikeaa tietä tai tapaa parhaaseen lopputulokseen ei siis ole, vaan samaan lopputulokseen voi päästä hyvinkin erilaisin menetelmin ja harjoittein. Opettamisessa ja oppimisessa vallitsee kuitenkin yleisiä lainalaisuuksia, jotka varsinakin juniorivalmentajien on tärkeä tiedostaa. (Jaakkola 2009, 251.)

Fitts & Posnerin (1967) ensimmäisenä lanseeraamassa taidon oppimisen kolmiportaisessa teoriassa taidon oppimisesta on mahdollista tunnistaa kolme erilaista vaihetta. Vaiheet on nimetty kognitiiviseksi vaiheeksi eli alkuvaiheeksi, assosiativiseksi vaiheeksi eli harjoitteluvaiheeksi sekä automaatiovaiheeksi eli lopulliseksi vaiheeksi. (Schmidt & Lee 2005, 402.) Jaakkolan (2009, 251) mukaan

nimet kuvaavat oppijan suorituksen kehittymistä, sen asteittaista automatisoitumista sekä havaintotoimintojen kohdentamisen muuttumista taidon kehittyessä.

Ensimmäisessä taitojen oppimisen vaiheessa oppija yrittää ymmärtää ja hahmottaa opeteltavan tehtävän kokonaisuutta luoden siitä muun muassa mielikuvia itselleen. Kognitiivinen vaihe vaatii paljon ajattelua ja keskittymistä, minkä vuoksi lähes kaikki oppijan havaintotoiminnot ovat keskittyneet itse harjoitteluun. Suoritukset ovat pääosin tehottomia ja niiden tasossa tapahtuu erittäin paljon vaihtelua. Alkuvaiheeseen kuuluu erittäin vahvasti yrittäminen ja erehtyminen, sillä oppija ei välttämättä luota kykyihinsä, ja toistot saattavat näyttää hitailta ja kömpelöiltä. Valmentajien tulee muistaa tukea lasta oppimisessa tarjoamalla hänelle monia erilaisia harjoitteita, paljon ohjeita, palautetta sekä kannustusta. (Jaakkola 2009, 251; Schmidt & Lee 2005, 402–403.)

Oppilaan löytäessä tehokkaan tavan suorittaa ja harjoittaa taitoa, sekä oppiessa tekemään liikkeeseen pientä hienosäätöä ja täten korjaamaan suoritustaan, puhutaan assosiatiivisesta vaiheesta. Harjoitteluvaiheessa oppilaan suoritukset ovat jo kohtuullisen yhdenmukaisia, vaikka vaihtelua tapahtuu edelleen. Nyt kun oppilas ymmärtää taidon kokonaisuutena ja pystyy muodostamaan siitä mielikuvan itselleen, hän motivoituu harjoittelemaan tehtävää hyvin intensiivisesti. Oppilaan havaintotoiminnot ovat kuitenkin edelleen sidotut oppimistilanteeseen, eikä hän pysty tarkkailemaan aisteilla esimerkiksi ympäristöä. Tämä vaihe saattaa kestää hyvinkin pitkään, sillä oppimista ja tekniikan hienosäätöä tapahtuu runsaasti. (Schmidt & Lee 2005, 403; Jaakkola 2009, 251.)

Lopullisessa oppimisen vaiheessa, automaation vaiheessa, taidosta on tullut kokonaisuus ja se pystytään tuottamaan tiedostamattomasti ilman merkittävää ajattelua tai yrittämistä. Suorituksen tullessa niin sanotusti selkäytimestä, suoritukset ovat muuttuneet yhdenmukaisiksi, helpoiksi ja sujuviksi, joiden suorittamiseen havaintotoimintoja ei enää tarvitse kohdistaa. (Jaakkola 2009, 251; Schmidt & Lee 2005, 403–404.) Toisin sanoen, kun nuoret jalkapallonpelaajat ovat esimerkiksi oppineet pallon kuljettamisen automaatiovaiheeseen saakka, ei heidän tarvitse enää pitää katsetta pallossa, vaan he pystyvät nostamaan katseensa ylös ja katsomaan, minne

pallon seuraavaksi syöttävät tai mihin muut pelaajat liikkuvat. Jaakkola (2009, 251–252) kuitenkin muistuttaa, että taidon oppimisen automaatiovaiheeseen pääseminen on hidas ja pitkä prosessi, joka vaatii tuhansien tuntien, kymmenien tuhansien toistojen ja useiden vuosien työn. Tämän vuoksi ei kannata olettaa, että alle 15-vuotiaat olisivat saavuttaneet automaatiotason taidoissaan.



## 9 TAIDON HARJOITTAMINEN ERI VAIHEISSA

Koska jokainen lapsi reagoi valmennukseen ja taidon oppimiseen eri tavoin, ei oikeaa tietä tai tapaa parhaaseen lopputulokseen ole olemassa. Samaan lopputulokseen voidaan päästä siis hyvin erilaisin menetelmin ja harjoittein. On kuitenkin olemassa tiettyjä lainalaisuuksia, joita hyvän valmentajan tulee huomioida oppimisen eri vaiheiden taidon harjoittamisessa. Niitä noudattaen oppijalle on turvattu parhaat mahdolliset lähtökohdat taitojen omaksumiselle ja henkilökohtaiselle kehitymiselle. (Jaakkola 2009, 251.)

### 9.1 Kognitiivinen vaihe

Taitojen oppiminen etenee yleensä helposta vaikeaan ja yksinkertaisesta monimutkaiseen. Oppimisen alkuvaiheessa valmentajan tulee tarjota opittava taito lapsille yksinkertaistetussa muodossa, jotta he pystyvät hahmottamaan taidon kokonaisuutena ja luomaan siitä erilaisia mielikuvia. Alkuvaiheessa äärimmäisen tärkeää on, että lapsi itse ymmärtää, mistä taidossa on kyse. Jokaisesta taidosta tulee etsiä taidon ydin, joka on taidon suorittamisen kannalta oleellisin osa. Esimerkiksi juoksemisen taidon ydin on rytmi, joka koostuu askelpituudesta ja –rytmistä. (Jaakkola 1999, 253.)

Ydinosan harjoittaminen on oppimisen kannalta oleellisinta varsinkin oppimisprosessin alkuvaiheessa. Kun kyse on yksinkertaisista ja yksittäisistä taidoista, kannattaa ydinosan harjoittelu sisällyttää kokonaissuorituksen harjoitteluun, sillä kokonaissuorituksen tekeminen on lapsen mielestä motivoivaa ja liikkeen hahmottaminen helpompaa. Kokonaissuoritus ei tarkoita koko liikesuoritusta, vaan suoritusta, josta on karsittu pois tehtävän suorittamista vaikeuttavat elementit. Näin ollen jäljellä on enää taidon varsinainen ydinosa. (Jaakkola 1999, 253.) Esimerkiksi jalkapallon rintapotkusta juoksuvauhdin ottaminen pois jättää jäljelle ainoastaan taidon ydinosan, liike-virtauksen, johon harjoittelu keskittyy.

Jos opittava taito on monimutkainen ja sisältää usean eri osa-vaiheen, kuten esimerkiksi jalkapallon saksipotku, kannattaa suoritus jakaa osiin ja harjoitella sitä yksittäisinä osina heti oppimisen alkuvaiheessa. Henkilökohtaisesti suosittelisin tässäkin opetustavassa näyttämään lapsille ensin mallisuorituksen kokonaisliikkeestä, jotta he ymmärtävät merkityksen eri osa-vaiheiden harjoittelulle. Alkuvaiheessa valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on hyvien ja monipuolisten harjoitteiden lisäksi tarjota lapsille mielikuvia tehtävistä taidon ymmärtämiseksi, sekä tukea ja kannustaa heitä, koska oppimisen alkuvaiheessa toistuvat virheet ja epäonnistumiset saattaisivat muuten lamaannuttaa lapsen motivaation. (Jaakkola 2009, 254–255.)

## 9.2 Assosiatiiivinen vaihe

Harjoitteluvaiheessa taidon oppiminen on intensiivistä, jossa oppijat hahmottavat taidon kokonaisuutena ja tietävät, mikä harjoittelussa on ideana. Oppijan taitotason kehitys ratkaisee sen, kuinka paljon edellisessä vaiheessa ”poistettuja” haastavia elementtejä voidaan ottaa mukaan. Esimerkiksi jalkapallon rintapotkuun voidaan lisätä nyt kahden askeleen kävelyvauhti tai edistyneimmille kuuden askeleen hiljainen juoksu. Vaikka lisähaasteita tuodaan mukaan kehittymisen myötä koko ajan enemmän, rakentuu harjoittelu edelleen ydinosan ympärille. (Jaakkola 2009, 256.)

Assosiatiiivisessä vaiheessa oppiminen etenee hyvin yksilöllisesti, sillä oppijat kehittyvät eri tavalla ja oppimisaika vaihtelee paljon eri lasten välillä. Harjoittelun organisointiin tuleekin keskittää erityisen paljon huomiota, sillä jokaisella urheilijalla tulee olla mahdollisuus edetä oman taitotasonsa mukaan. Tämä vaatii valmentajalta paljon eriyttämistä, jossa jokainen lapsi saa harjoitella oman, sen hetken kehitystason mukaan. (Jaakkola 2009, 257.) On hyvinkin mahdollista, että muutamat harjoittelevat rintapotkua vielä paikaltaan, kun taas nopeinten kehittyneimmät potkivat jo tarkkuuskilpailua yläkulmiin.

Viimeistään harjoitteluvaiheessa osaharjoitteet tulevat osaksi harjoittelua, koska urheilija ymmärtää taidon jo kokonaisuutena. Osaharjoitteissa voidaan hioa esimerkiksi tukijalan tuomista pallon viereen tai potkujalan nilkan tuontia pallolle. Valmentajan on tärkeää osata yhdistää osa- ja kokonaisharjoitteita keskenään, mikä auttaa virheiden korjaamista sekä tekniikan parantumista, ja täten harjoittelu saadaan tukemaan varsinaista harjoittelun tavoitetta. Tässä vaiheessa oppijat ovat erittäin motivoituneita kehittämään taitojaan ja saamaan palautetta ja ohjeita valmentajalta. Valmentajan tulee tarjota lapsille hyvin organisoituja harjoituksia, missä on mahdollisimman paljon toimintaa, suuret toistomäärät sekä paljon henkilökohtaista palautetta. (Jaakkola 2009, 256–257.)

### 9.3 Automaatiovaihe

Taitojen oppimisen lopullisessa vaiheessa urheilijan suoritus on sujuva, teknisesti oikea, vähän keskittymistä tai huomiota vaativa sekä automatisoitunut niin, ettei vaihtelua suoritusten välillä enää tapahdu kovin paljon (Jaakkola 2009, 258). Tämä asettaa uusia haasteita valmentajalle, sillä jos vain toistetaan jo tuttuja ja osattuja harjoitteita, ei taidon kehitystä enää tapahdu. Tässäkin vaiheessa ei siis voida jäädä laakereille makaamaan, vaan valmentajan pitää pystyä motivoimaan urheilijaa edelleen kehittämään taitojaan uusien harjoitteiden ja keinoin.

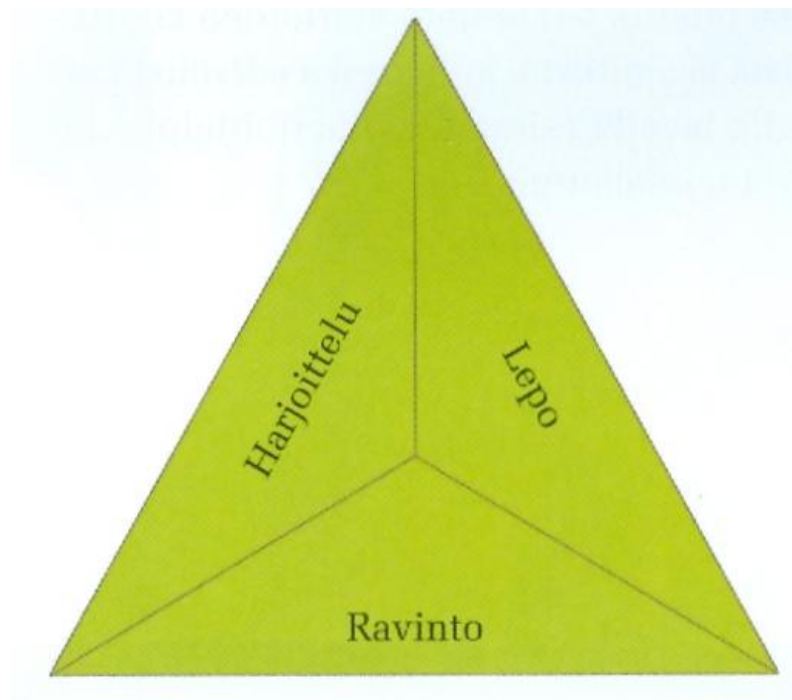
Jotta oppijat saavat riittävästi taitotasoaan vastaavia harjoitusärsyksiä, tulee harjoiteltavia tehtäviä sekä harjoitteluympäristöä muokata aina vain haasteellisemmiksi, jolloin lasten keskittyminen, yrittäminen ja taitotasojen riittävyys joutuvat koetukselle. Esimerkiksi jalkapallonuoret voivat harjoitella samassa harjoitteessa pallonkäsittelyä, kuljetusta sekä laukaisua. Harjoitusärsyksiä voidaan vaihdella myös niin, että harjoitellaan koko ajan samaa taitoa, mutta vaihdellaan harjoitteita taidon sisällä. (Jaakkola 2009, 258.) Hyvä esimerkkiharjoitus tähän on pallon kuljettaminen ensin tyhjällä neliön muotoisella alueella, johon vähän ajan päästä ilmestyneitä tötteröitä pitää väistää. Neliöön tulee seuraavaksi muitakin pelaajia kuljettamaan palloa, eikä heihin saa osua. Lopulta kaikki yrittävät riistää toistensa

palloja, jolloin tehtävän haasteellisuus kasvaa entisestään. Valmentajan mielikuvi-  
tus on ainoastaan rajana harjoitteiden vaikeuttamisessa ja suunnittelussa.

Automaatiovaiheessa, kuin myös muissakin harjoittelun vaiheissa, harjoittelua voidaan tehostaa myös mielikuvaharjoitteiden avulla, joissa oppijat käyvät suori-  
tuksia läpi mielikuvissaan. Tällainen psyykkinen harjoittelu saattaa ainakin aluksi  
vaatia ulkoista valmentajan ohjausta, jotta lapset ymmärtävät mistä oikein on ky-  
se. Mielikuvaharjoittelu kehittää myös urheilijoiden kykyä oppia tunnistamaan  
kehon sisältä tulevaa palautetta suorituksesta, mikä onkin tärkeä osa suoritusten  
analysoinnissa ja kehittämisessä. Vaikka taitojen oppimisen viimeistä vaihetta  
kutsutaankin lopulliseksi vaiheeksi, sen ei kuitenkaan tulisi loppua koskaan. Maa-  
ilman parhailla urheilijoilla on edelleen mahdollisuudet kehittää taitojaan, ja tulla  
vielä paremmiksi – harjoittelun avulla! (Jaakkola 2009, 258–259; Kaski 2006,  
136–137.)

## 10 RAVINTO JA LEPO

Fyysinen aktiivisuus, lepo ja terveellinen ruokavalio turvaavat lapsen normaalin kasvun ja kehityksen. Nämä kolme osa-aluetta tulisi olla tasapainossa koko lapsuuden ajan, mitä kuvio 11 hyvin kuvastaakin. Lasten vanhemmilla sekä valmentajilla onkin suuri vastuu lapsille tarjotusta ruoasta, ateriaritmistä sekä ruokatottumuksien opettamista. Varhain aloitettu ravintokasvatus luo hyvän terveystavan lapsuuden ja koko loppuelämän ajaksi, sillä lapsena opitut toimintamallit ja tavat säilyvät usein myös aikuisiässä. Lapsuudessa opitut ruokatottumukset takaavat täten oikeat eväät energiseen elämään, sekä samalla myös menestyksen avaimet mahdolliselle kilpaurheilijan uralle. (Ilander 2010, 9; Käkönen & Ilander 2008, 3.)



Kuvio 11. Fyysisen kehittymisen perusedellytys on, että kaikki ison kolmion pienet kolmiot – harjoittelu, ravinto ja lepo – ovat tasapainossa, ja kasvavat samassa suhteessa keskenään (Ilander 2010, 13; Käkönen & Ilander 2008, 3).

### 10.1 Ravinnon merkitys nuorelle urheilijalle

Nuorelle urheilijalle terveellinen ja laadukas syöminen pitäisi olla itsestäänselvyys, jonka toimintamallit ja –tavat valmentajat, vanhemmat ja aikuiset opettavat heille. Laadukas, monipuolinen ja järkevästi koostettu ruokavalio on terveenä pysymisen, harjoituksissa jaksamisen, kehittymisen ja kilpailuissa sekä koulussa menestymisen kannalta keskeisessä asemassa. Fyysisen kehittymisen perusedellytyksenä on, että harjoittelu, ravinto sekä lepo ovat tasapainossa ja kasvavat samassa suhteessa keskenään lapsen kasvun ja kehittymisen myötä. Lapsille tulisi jo nuoresta pitäen painottaa sitä, että pelkän harjoittelun ja lahjakkuuden avulla heistä ei voi tulla menestyviä urheilijoita, vaan kaikki kolme peruspilaria tulee olla kunnossa. Jo 6–12-vuotiaita on hyvä opastaa terveellisten ruokavalintojen tekemiseen, oikeaoppisen ateriaritmin noudattamiseen, riittävään ja terveelliseen juomiseen sekä välipalojen ja eväsruekien koostamiseen. (Ilander 2010, 13–17; Hakkarainen 2009, 170.)

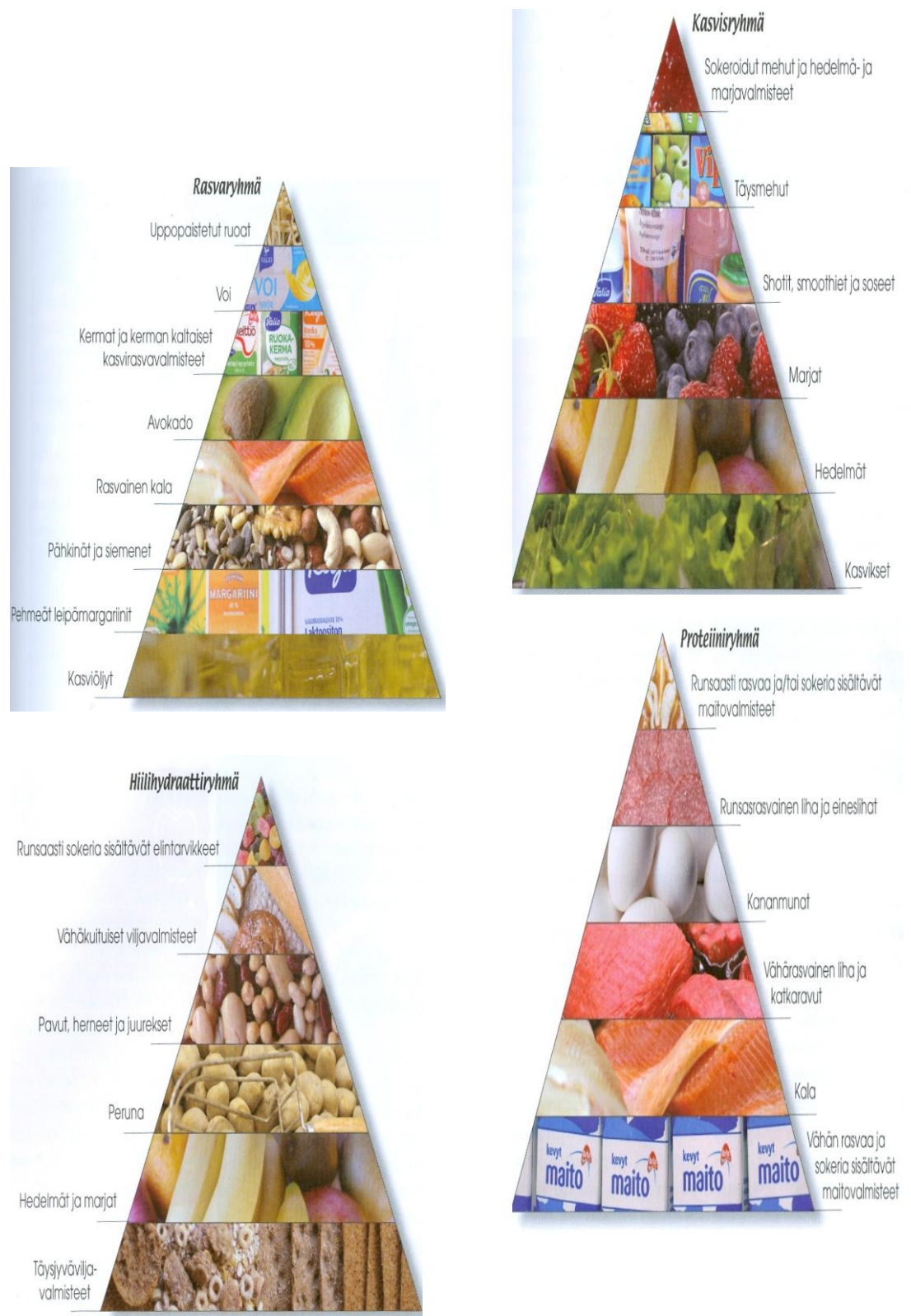
Riittävän monipuolinen syöminen pitää urheilijan energiavarastot täynnä, joka parantaa harjoittelussa jaksamista ja kestävyyttä, lihastyöskentelyn tehoa ja voimantuottoa sekä auttaa suojelemaan lihaskudosta harjoittelun liialliselta rasitukselta. Tämän lisäksi hyvä syöminen tehostaa vastustuskykyä ja kehoon kohdistuvaa stressiä, joka tuottaa nopeammin kehittymistä, vähentää sairastelua sekä pienentää rasitusvammojen riskiä. Jos urheilija kuitenkin syö huonosti, hänen keskittyminen ja motivaatio kärsii, fyysinen kehitys hidastuu sekä loukkaantumisten todennäköisyys kasvaa. Myös viime aikoina yleistyneitä lasten ja nuorten syömisongelmia sekä liikalihavuutta voidaan ehkäistä säännöllisillä elämäntavoilla ja terveellisillä ruokatottumuksilla, joiden avulla paino pysyy sopivalla tasolla ilman syömisrajoittamista tai tarkkailua. Tällöin voimavarat voidaan levollisin mielin keskittää urheilemiseen ja normaaliin elämiseen. (Ilander 2010, 17; Aalto & Seppänen 2008, 37.)

## 10.2 Monipuolinen ruokavalio

Lasten ja nuorten energian ja ravinnon tarve vaihtelevat kasvun ja kehitysvaiheiden mukaan. Koska kasvussa ja kehityksessä samanikäisilläkin lapsilla on suuria eroja, ei ole järkevää antaa yleispäteviä ohjeita ruoan määrästä ja tarpeista. Sen sijaan jokaisen yksilön syömistä, kehittymistä sekä jaksamista tulisi seurata tapauskohtaisesti, jolloin ruokavalio olisi yksi harjoittelun osa-alue. (Ilander 2010, 33–34.)

Ruokatottumuksista ja -tavoista puhuttaessa on syytä muistaa, että kyse on vielä lapsista, joten terveellä maalaisjärjellä asiat eivät voi mennä ainakaan paljoa pieleen. Käkösen & Ilanderin (2008, 4–5) mukaan ruokavalion koostamisessa ja noudattamisessa tulee muistaa tietyt peruspilarit, joiden avulla lapsen terveellinen ja riittävä energian- ja ravinnontarve taataan.

Ruoan tulee olla tarpeeksi laadukasta ja monipuolista, jotta kaikkien välttämättömien ravintoaineiden saanti voidaan turvata. Yksipuolisesta ruokavaliosta ei saada kaikkia tarvittavia ravintoaineita ja vitamiineja, jolloin puutetiloja voi syntyä. Monipuolisella ja laadukkaalla ruoalla, jolla tarkoitetaan ruoan sisältämien ravintoaineiden määrää, laatua ja moninaisuutta, elimistö saa sen tarvitsemat energia-, suoja- ja rakennusaineet, joiden avulla se pysyy terveenä ja toimivana. Oikeiden ruokavalintojen tekeminen helpottuu, kun asiaa havainnollistetaan ruokapyramideilla, kuten kuviossa 12 on tehty. Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio saavutetaan, kun syödään kohtuullisesti jokaisesta pyramidista ja valitaan usein ruokia pyramidien kannasta ja harvemmin niiden huipusta. (Ilander 2010, 49.)



Kuvio 12. Ruokapyramidit auttavat aterioiden koostamisessa (Ilander 2010, 56–57).



Syömisen tulee olla lapsille iloinen ja rento asia, josta ei saa syntyä minkäänlaista stressin- tai pelonkohdetta. Niin kauan kuin syöminen on hauskaa ja rentoa, jolloin syödään kohtuullisesti kaikkea, myös laadultaan huonoja ruokia, kaiken pitäisi olla kunnossa. Lapsille on parempi suoda yksi tai kaksi karkki- ja herkuttelupäivää viikossa sen sijaan, että karkit, sipsit ja virvoitusjuomat kuuluisivat jokapäiväiseen arkiruokavalioon. Kokonaisuus ratkaisee tässäkin tapauksessa hyödyn ja haitan väliseen suhteen. (Iländer 2010,49.)

Liian niukka syöminen haittaa lasten kehitystä ja urheilua vaarantaen heidän terveytensä, jonka vuoksi lasten kokonaisenergiansaannista tulee pitää huolta. Lapsilla on kuitenkin hyvä luontainen kyky säädellä energiansaantiaan vastaamaan energiantarvetta, jonka johdosta lapsen ruokahalu on parempi kasvun ollessa nopeaa, samoin kuin runsaan fyysisen aktiivisuuden jälkeen. (Iländer 2010, 49; Borg 1999, 30.)

### 10.3 Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve

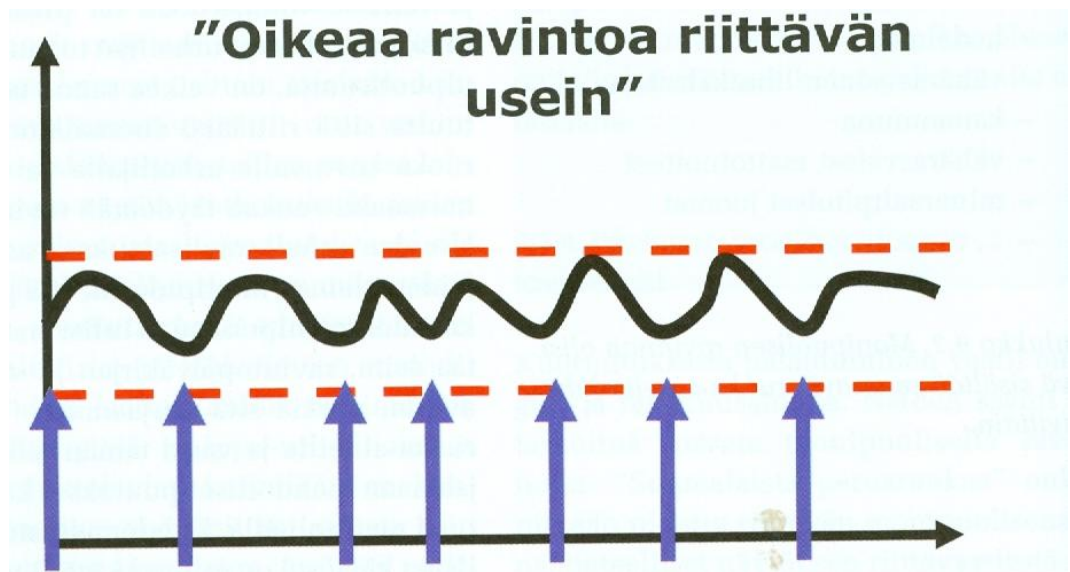
Lasten ja nuorten nopea perusaineenvaihdunta, aktiivinen fyysinen harjoittelu sekä voimakas kasvu ja nopea kehittyminen suurentavat energiantarpeen lisäksi myös yksittäisten ravintoaineiden tarvetta. Jos edellä mainittuja ruokavalion koostamisen peruspilareita ei noudateta, vaarana on, että vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on kasvun ja kehityksen kannalta liian niukkaa. Aikuisten on syytä muistaa, että kehon painoon suhteutettuna ravintoaineiden saantisuositukset ovat lapsilla huomattavasti korkeammat kuin aikuisilla. (Iländer 2010, 38; Borg 1999, 42.) Esittelen seuraavaksi muutaman nuorelle urheilijalle tärkeän vitamiinin ja kivennäisaineen, jotka ovat tärkeitä kasvun ja kehittymisen kannalta. Jos oikeaoppisesti suositusten mukaan koostetun ruokavalion jälkeenkin niiden puutostiloja ilmenee, on syytä keskustella lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa mahdollisista ravinto- ja vitamiinilisistä. (Oberbeil 1999, 292.)

Raudantarve kasvaa runsaan liikunnan, lihasmassan kasvun, kehittymisen sekä tytöillä kuukautisten alkamisen takia. Rauta on tärkeää veren ja hemoglobiinin muodostumiselle sekä hapenkuljetuskyvyille, jonka vuoksi raudan puutostilat saatavat näkyä jopa junioreiden suorituskyvyssä. Raudan parhaat lähteet ruokavaliossa ovat maksaruoat, punainen liha, puurohiutaleet sekä täysjyväleivät. (Oberbeil 1999, 126; Ilander 2010, 38.)

Lapsen luusto kehittyy, vahvistuu ja kasvaa aikuiseen mittaansa nuoruuden leikeissä ja temmellyksissä. On tärkeää hankkia vahva luusto jo nuorena, sillä myöhemmällä iällä luuston vahvistaminen on hankalaa. Lisäksi iäkkäämmillä henkilöillä vaarana ovat heikon luuston aiheuttamat osteoporoosi ja luunmurtumat. Kalsiumin ja D-vitamiinin saanti yhdistettynä liikunnan harrastamiseen lapsuudessa ja kasvupyrähdyksen aikana on tärkeää, jotta luuston kasvu ja kehittyminen olisi optimaalista. Auringosta kesällä saatavan D-vitamiinin ruokavalion parhaimmat pitoisuudet löytyvät maitovalmisteista, margariinista sekä kalaruoista. Myös kalsiumia saa eniten juuri kala- ja maitovalmisteista. (Ilander 2010, 38–39; Aalto & Seppänen 2008, 31; Oberbeil 1999, 86.)

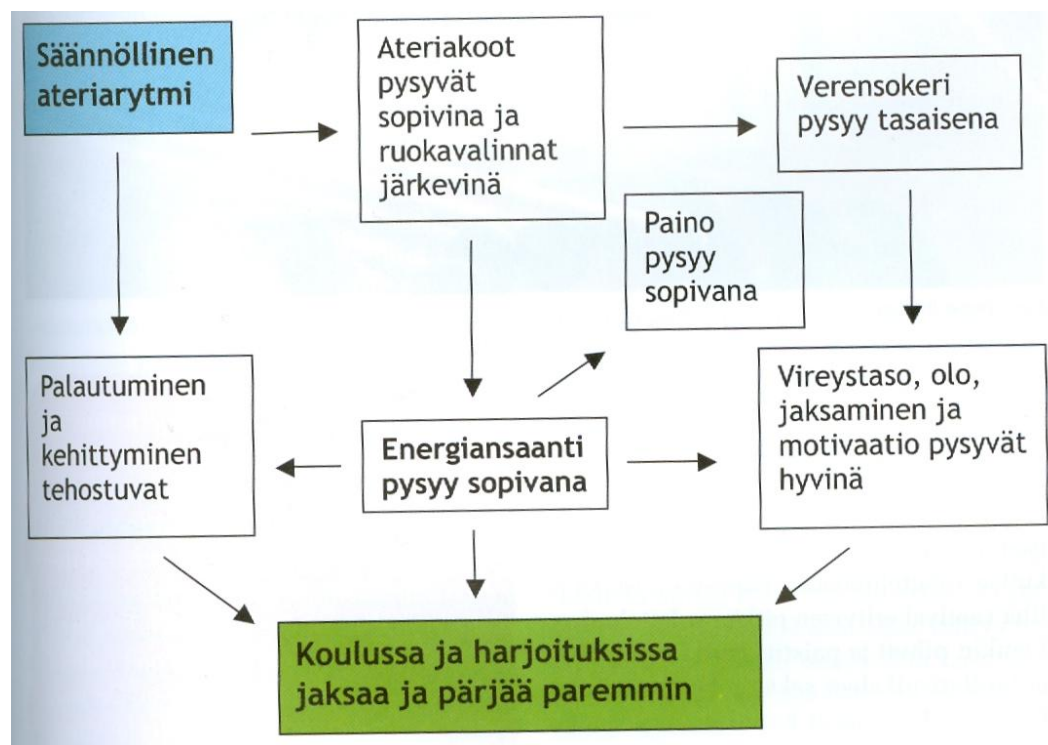
#### 10.4 Ravintorytmit

Jotta vuorokauden ajalle turvattaisiin veren tasainen energia- ja rakennusainetaso, tulee ruokaa ja nestettä nauttia tasaisin väliajoin, kuten kuviosta 13 käy ilmi. Ilanderin (2010, 54) mukaan urheilevien lasten kasvua, kehitystä, terveyttä sekä jakamista tukee parhaiten ruokavalio, joka sisältää 45–60 % hiilihydraatteja, 25–35 % rasvaa sekä 15–20 % proteiineja. Tämä ravintomäärä tulee siis jakaa pieniin aterioihin tasaisesti, jonka lopputuloksena lapsen tulisi syödä 5-8 ateriaa, eikä aterioiden välin tulisi olla yli neljää tuntia. (Hakkarainen 2009, 174)



Kuvio 13. Sopivin väliajoin rytmitetyt ja monipuolisesti koostetut ateriat (siniset pystynuolet) pitävät kehon ravintoainepitoisuudet optimaalisella tasolla (punaisten katkoviivojen välillä) (Hakkarainen 2009, 174).

Oikea ravintorytmi on optimaalisten ravintoaine- ja verensokeripitoisuuksien säilyttämiseksi veressä lisäksi hyödyllinen muun muassa syömisen hallinnan, sopivan energiansaannin, hyvän harjoitteluvireen saavuttamisen sekä harjoittelusta palautumisen kannalta. Kuviossa 14 on esitetty säännöllisen ruokarytmin etuja. (Ilander 2010, 49; Hakkarainen 2009, 175.)



Kuvio 14. Säännöllisen ja oikein koostetun ateriarhythmin hyödyt (Ilander 2010, 149).

### 10.5 Harjoitus- ja pelipäivät

Harjoitus- ja pelipäivänä on tärkeää noudattaa normaalia ruokailurytmiä. Pitää kuitenkin muistaa, että itse lajitapahtumaan ei saa mennä energiavarastot tyhjinä, tai vasta äskettäin syöneenä. Kuviossa 15 on hyviä esimerkkejä erilaisten koulu- ja harjoituspäivien ruokailurytmeistä. Käkönen & Ilander (2008, 20) vakuuttavat, että iltapäivän välipaloilla on äärimmäisen suuri merkitys lapsen jaksamista, keskittymistä ja kehittymistä ajatellen. Harjoitusta edeltävät välipalat ja ateriat auttavat jaksamaan sekä myös säätelemään harjoittelun tuottamaa tulosta. Hyvät välipalat koostuvat sekä hiilihydraattia että proteiinia sisältävistä ruoka-aineista. Riittävän ravitsevia ja ruokaisia välipaloja voi koostaa muun muassa myslistä, täysjyvämuroista, puurosta, leivästä, hedelmistä, maitovalmisteista, pirtelöistä sekä lämpimistä voileivistä. On syytä muistaa, ettei syömättä jääneitä aterioita voi enää korvata jälkepäin. (Fogelholm & Rehunen 1999, 177–179.)

Lyhyt koulupäivä	Myöhäinen lounas, pitkä koulupäivä	Aikainen lounas, pitkä koulupäivä
11–12 <i>Lounas</i> 14 <i>Koulu loppuu</i> 14.30 <i>Välipala</i> 16 <i>Harjoitus</i>	12 <i>Lounas</i> 14 <i>Reilu välipala</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 16 <i>Harjoitus</i>	11 <i>Lounas</i> 14 <i>Reilu välipala</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 16 <i>Harjoitus</i>
11–12 <i>Lounas</i> 14 <i>Koulu loppuu</i> 15 <i>Välipala</i> 17 <i>Harjoitus</i>	12 <i>Lounas</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 15.30 <i>Välipala</i> 17 <i>Harjoitus</i>	11 <i>Lounas</i> 14 <i>Välipala</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 15.30 <i>Välipala</i> 17 <i>Harjoitus</i>
11–12 <i>Lounas</i> 14 <i>Koulu loppuu</i> 14.30 <i>Välipala</i> 16.30 <i>Pieni välipala</i> 18 <i>Harjoitus</i>	12 <i>Lounas</i> 14 <i>Pieni välipala</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 16 <i>Välipala</i> 18 <i>Harjoitus</i>	11 <i>Lounas</i> 14 <i>Välipala</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 16 <i>Välipala</i> 18 <i>Harjoitus</i>
11–12 <i>Lounas</i> 14 <i>Koulu loppuu</i> 15 <i>Päivällinen</i> 18 <i>Harjoitus</i>	12 <i>Lounas</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 15.30 <i>Päivällinen</i> 18 <i>Harjoitus</i>	11 <i>Lounas</i> 14 <i>Välipala</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 16 <i>Päivällinen</i> 18 <i>Harjoitus</i>
11–12 <i>Lounas</i> 14 <i>Koulu loppuu</i> 14.30 <i>Välipala</i> 17 <i>Päivällinen</i> 19 <i>Harjoitus</i>	12 <i>Lounas</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 15.30 <i>Pieni välipala</i> 17 <i>Päivällinen</i> 19 <i>Harjoitus</i>	11 <i>Lounas</i> 14 <i>Välipala</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 16.30 <i>Päivällinen</i> 19 <i>Harjoitus</i>
11–12 <i>Lounas</i> 14 <i>Koulu loppuu</i> 14.30 <i>Välipala</i> 17.30 <i>Päivällinen</i> 20 <i>Harjoitus</i>	12 <i>Lounas</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 15.30 <i>Välipala</i> 17.30 <i>Päivällinen</i> 20 <i>Harjoitus</i>	11 <i>Lounas</i> 14 <i>Välipala</i> 15 <i>Koulu loppuu</i> 16 <i>Päivällinen</i> 19 <i>Pieni välipala</i> 20 <i>Harjoitus</i>

Kuvio 15. Esimerkkejä harjoitus- tai pelipäivän ateriarytmeistä (Ilander 2010, 170).

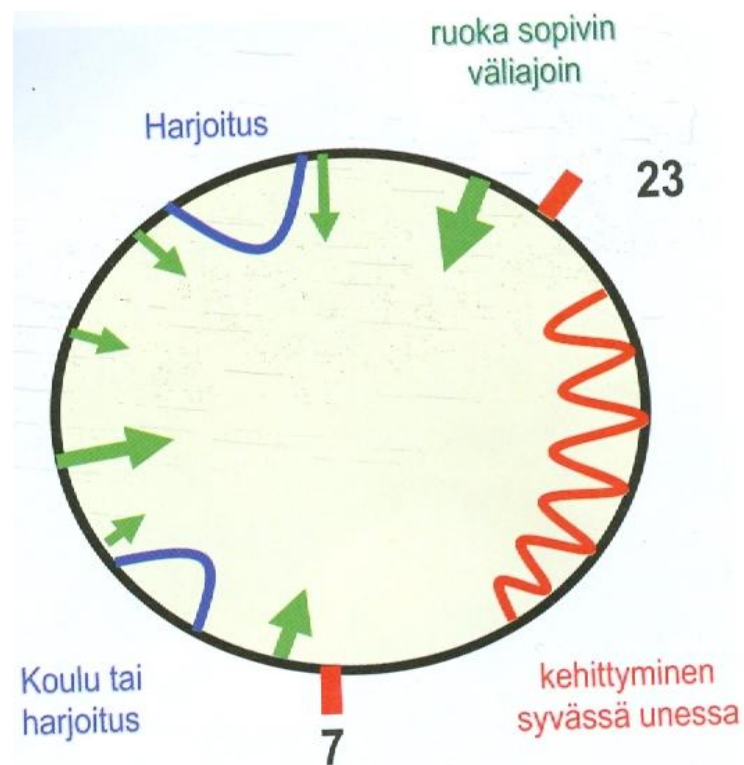
Lasten nestetasapainosta tulee pitää huolta, koska myös sillä on vaikutusta harjoittelun onnistumiseen, terveyteen sekä kehittymiseen. Lasten tulisi juoda vettä, maitoa tai muita terveellisiä juomia tasaisesti pitkin päivää, jotta nestetasapaino säilyy hyvänä. Normaalina harjoituspäivänä lapsen tulisi nauttia pari lasillista vettä tai maitoa aamulla sekä kouluruoan yhteydessä, jonka lisäksi koulupäivän aikana tulisi juoda vielä muutama ylimääräinen lasillinen. Harjoittelun aikana vettä pitäi-

si juoda noin 0.5 litraa tuntia kohden, ja harjoitusten ja nukkumaan menon välillä ainakin litra, jotta ehkäistään harjoitusten aiheuttamaa nestehukkaa ja saavutetaan optimaalinen nestetasapaino mahdollisimman nopeasti. (Ilander 2010, 171; Aalto & Seppänen 2008, 35; Käkönen & Ilander 2008, 27.)

## 10.6 Lepo, uni ja palautuminen

Harjoituksien ja liikunnan tarkoituksena on järkyttää kehon biologista tasapainotilaa. Kuormituksen jälkeinen palautuminen ja kehittyminen takaisin normaaliin tilaan tapahtuvat levon aikana, minkä vuoksi valmennusohjelmien- ja suunnitelmien laadinta perustuukin kuormittavan ja palauttavan sekä kovan ja helpon harjoitusjakson vuorotteluun. Valmentajien ja vanhempien tulee huolehtia siitä, että lapset saavat riittävästi lepoa ja palautumista, jolloin kuormitetuilla kudoksilla ja energia- sekä eri säätelyjärjestelmillä on aikaa palautua ja sopeutua kasvuun ja kehitykseen. Tarkkailemalla lasten ulkoista olemusta ja fyysisen suorituskyvyn kehittymistä on lasten palautumista ja täten myös kehittymisen onnistumista melko helppo arvioida. (Häkkinen 2009, 170.)

Aikuisille ihmisille unen merkitys saattaa olla hieman vääristynyt, mutta lapsen kasvulle ja kehitykselle se on kaikki kaikessa. Syvän unen aikana tapahtuu merkittävä osa oppimisesta, muistijälkien syntymisestä sekä harjoitusten aiheuttamien kudosaaurioiden korjaantumisesta. Lisäksi lasten hormonaaliset toiminnot sekä autonominen hermosto, joka säätelee useita peruselintoimintoja kuten sykettä ja ruoansulatusta, vaativat säännöllistä unta. Lasten tulee siis noudattaa mahdollisimman säännöllistä vuorokausirytmää niin ravinnon, palautumisen kuin nukkumisenkin suhteen, kuten kuvio 16 näyttää. (Häkkinen 2010, 171.)



Kuvio 16. Vuorokausiympyrä, jossa opiskelu, harjoitukset, ruokailu ja uni ovat säännöllisin väliajoin. Paksut vihreät nuolet kuvaavat isoja aterioita (aamiainen, lounas ja päivällinen) ja ohuet nuolet välipaloja (hedelmät, leivät, jogurtit). Siniset käyrät ovat harjoituksen tai koulun aiheuttamia ”stressi-vaiheita”, joista palaututaan tehokkaimmin noudattamalla säännöllistä elämänrytmiä. (Hakkarainen 2009, 171.)

## 11 JALKAPALLOILIJAN OMINAISUUDET

Esittelen seuraavissa kappaleissa jalkapalloilijan perusominaisuuksia pohjautuen jalkapallon lajianalyysiin, josta selviää minkälaisia fyysisiä ja psyykkisiä haasteita laji asettaa sen pelaajille ja harrastajille. Juniorivalmentajan tulee tietää mitä eri ominaisuuksia jalkapalloilija tarvitsee, jotta hän voi suunnitella ja perustella harjoitteita junioreilleen, ja täten kehittää heistä mahdollisimman ammattitaitoisia jalkapalloilijoita.

### 11.1 Lajianalyysi

Jalkapalloilijan pelitaito perustuu pelaajan henkilökohtaiseen taitoon, hyvään pelikäsitykseen sekä pelitilanteiden edellyttämiin fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden vaatimuksiin, kuten riittävään voimaan, nopeuteen ja kestävyYTEEN. Kansainvälinen huippujalkapallo on muuttunut vuosi vuodelta nopeammaksi ja monipuolisemmaksi, jossa pelitilanteiden edellyttämät taitovaatimukset ovat kasvaneet. Tästä syystä pelaajat ovat entistä taitavampia, monipuolisempia, nopeampia, kestävämpiä ja voimakkaampia kuin aiemmin. (Miettinen 1990, 368.)

Jalkapallo lajina asettaa pelaajan fyysiselle suorituskyvylle suuria vaatimuksia. Esimerkiksi otteluajan pituus, pelin rytmikkyys (intervallit), pelaajien eri pelipaikat sekä joukkueiden pelityylit vaikuttavat siihen, että pelaaja tarvitsee kaikkia fyysisen suorituskyvyn osa-alueita. Vaikka jalkapallossa juostaan pitkiä matkoja, tapahtuvat ratkaisut kuitenkin nopeissa lähdöissä, suunnanmuutoksissa ja pyrähdyksissä. (Nevanlinna 2002.)

Jalkapallo on nopeatempoisuutensa vuoksi nopeuskestävyyslaji, jossa kuitenkin suurin osa energiasta tuotetaan aerobisesti. Aikuisen pelaajan syke jalkapallopelin aikana on keskimäärin 150–175 lyöntiä minuutissa. Pitkä peliaika tuo lajille lisäksi omat kestävyysvaatimuksensa samanaikaisesti, kun pelaajilta vaaditaan räjähtävyyttä, nopeutta ja koordinaatiollisia kykyjä. Lajille luonteenomaisia ovat myös nopeat käännökset, spurtit, taklaukset sekä hypyt. (Hiekkamäki 2006.)



Jalkapallo on toisaalta myös taitokamppailulaji. Ottelussa vastustajan tiukka var-  
tiointi ja mies miestä vastaan kamppailut edellyttävät täydellistä taito-, tahto- ja  
fyysisten ominaisuuksien hyödyntämistä. Jalkapalloilijan suorituskyyä määrää-  
vistä tekijöistä taito, psyykkiset tekijät sekä fyysiset ominaisuudet, joista nopeus,  
voima ja kestävyys ovat tärkeimpiä, muodostavat kukin yhden kolmasosan.  
(Hiekkamäki 2006; Miettinen 1990, 369.)

#### 11.1.1 Voimaominaisuudet

Voimaa pelaaja tarvitsee nopeissa lähdöissä, muuttaessaan suuntaa sekä pyrähtä-  
essään. Näiden lisäksi myös suoralla juoksunopeudella, pääpelissä tarvittavalla  
ylöspäin suuntautuvalla ponnistuskyvyllä sekä erilaisiin laukauksiin tarvittavalla  
voimalla on merkitystä. Jalkapallossa erityisesti jalkojen voimaominaisuudet ovat  
tärkeässä osassa. Ylävartalon voimaominaisuuksia kenttäpelaaja tarvitsee ainoas-  
taan kaksinkamppailuissa sekä sivurajaheitoissa. Nopeusvoimaa (mahdollisimman  
lyhyessä ajassa mahdollisimman suuri submaksimaalinen voimataso) jalkapalloili-  
ja tarvitsee juoksuun kiihdyttäessään, erilaisissa potkutilanteissa sekä taklaus- ja  
puskutilanteissa. Maksimivoimaa (yhden toiston maksimi suurimmalla mahdoli-  
sella kuormalla) jalkapalloilijat eivät suoranaisesti tarvitse, mutta maksimivoiman  
avulla he voivat kehittää hermostonsa kykyä lihassolujen nopeampaan supistu-  
misnopeuteen. Kestovoimaa (hermolihasjärjestelmän kykyä toistaa lajinomaista  
voimatasoa mahdollisimman kauan) jalkapalloilija tarvitsee sitä enemmän, mitä  
pidemmälle ottelu etenee. Nopeissa liikkeellelähdoissä, kaksinkamppailujen voit-  
tamisessa ja pääpallioihin hyppäämisessä kestovoimaominaisuudet näkyvät selväs-  
ti pelin edetessä. (Hiekkamäki 2006.)

### 11.1.2 Nopeus, ketteryys ja koordinaatio

Nopeus ja räjähtävyys (nopea lähtö) ovat tärkeitä ominaisuuksia jalkapalloilijalle. Jalkapallo-otteluissa on jatkuvasti tilanteita, jotka vaativat välitöntä toimintaa. Mitä nopeampi pelaaja on, sitä paremmin hän pystyy reagoimaan välittömästi tilanteen edellyttämällä tavalla. Reaktionopeutta (kyky reagoida mahdollisimman nopeasti ulkopuoliseen ärsykkeeseen) pelaajat tarvitsevat esimerkiksi reagoidessa nopeasti vastustajan harhautukseen, syötön vastaanottamiseen tai nopeasti muuttuviin pelitapahtumiin. Räjähtävää nopeutta (yksittäinen mahdollisimman nopea liikesuoritus) jalkapalloilija tarvitsee monissa rytmillisesti toistuvissa suorituksissa, esimerkiksi harhauttaessaan, lähtiessään liikkeelle, tehdessään sivurajaheittoa, potkaistessaan sekä nopeissa muutamaa askelen pyrähdyksissä. Nopeustaitavuus (hermo-lihasjärjestelmän kyky siirtää liikenopeus taitoa vaativaan lajisuoritukseen) on myös yksi olennainen taito jalkapalloilijoille. Huippupelaajien suurimmat erot syntyvät usein juuri nopeustaitavuudessa, mitä on siis esimerkiksi kuljetukset, pujottelut ja harhautukset. Vaikka nopeus onkin jalkapalloilijalle lähes ehdoton vaatimus, on myös paljon poikkeuksia, kun ”hitaat” pelaajat pärjäävät kentällä siinä missä muut. Jalkapallossa itse juoksunopeutta olennaisempaa onkin tilannenopeus, joka muodostuu ennakkoinnista, reaktiosta, lähtöasennosta, maksiminopeudesta sekä lähtönopeudesta. (Pullinen 2008.)

Ketteryys tarkoittaa nopeaa ja tasapainoista asennon ja suunnan muuttamista, joka lisää liikevalmiutta, tilannenopeutta sekä tehoa suorituksiin, ja on siten tärkeä ominaisuus jalkapalloilijalle. Myös koordinaatio on tärkeää; se tarkoittaa monipuolista, sekä rytmistä että erirytmistä, juoksu- ja liikkumistaitoa sekä pallonkäsittelykykyä esimerkiksi syöttö- ja laukaisutilanteissa. Koordinaatio yhdistyy ketteryyteen taidon yhdistyessä liikkumiseen, esimerkiksi harhautuksissa tai muissa pallonkäsittelytaidoissa. (Pullinen 2008.)

### 11.1.3 Kestävyys

Aikuinen pelaaja liikkuu ottelussa pelipaikasta riippuen 10–15 kilometriä, keskiarvosykkeen ollessa 150–175 lyöntiä minuutissa ja työtehon vastatessa noin 70–80 % maksimihapenotosta. Näiden syiden takia jalkapalloilija tarvitsee nopeuskestävyyttä eli anaerobista kestävyyttä ja peruskestävyyttä eli aerobista kestävyyttä, mutta ei kuitenkaan kestävyysurheilijan kuntoa. Otteluihin sisältyy niin pitkäkestoisia matalalla teholla suoritettuja aikajaksoja, jolloin pelaajan elimistö hyödyntää anaerobista glykolyysia kuin lyhytaikaisia nopealla teholla suoritettuja aikajaksojakin. Pelin intensiivisissä jaksoissa pelaaja liikkuu anaerobisen energiantuoton alueella kuluttaen elimistönsä adenosiniinitrifosfaatteja (ATP) ja kreaatiinifosfaatteja (KP). Miesjalkapalloilijoiden maksimaalinen hapenottokyky ( $VO_{2max}$ ) onkin lähes poikkeuksetta yli 60 ml · kg<sup>-1</sup> · min<sup>-1</sup>. (Pullinen 2006; Miettinen 1999b, 546.)

Hyvä peruskestävyys antaa pelaajalle mahdollisuuden suoriutua paremmin harjoittelun ja ottelun vaatimista rasituksista sekä välttämään suorituskyvyn laskua, joka on seurauksena glykokeenivarastojen kulumisesta. Tästä syystä hyvän peruskunnon ja kestävyuden omaavalle pelaajalle sattuu ottelun loppupuolella vähemmän hermoston väsymisestä johtuvia virheitä. Nopeuskestävyyttä jalkapalloilija tarvitsee paljon pelin intervalliluonteen takia. Anaerobinen kestävyys rakentuu vakaalle aerobiselle kestävyydelle, joka on siis oltava kunnossa, jotta anaerobista nopeuskestävyyttä pystytään ylipäänsä harjoittelemaan. Intensiivisesti liikkuvan pelaajan anaerobinen suorituskyky pohjautuu siihen, miten hänen elimistönsä sietää maitohappoa. (Pullinen 2006.)

### 11.1.4 Notkeus

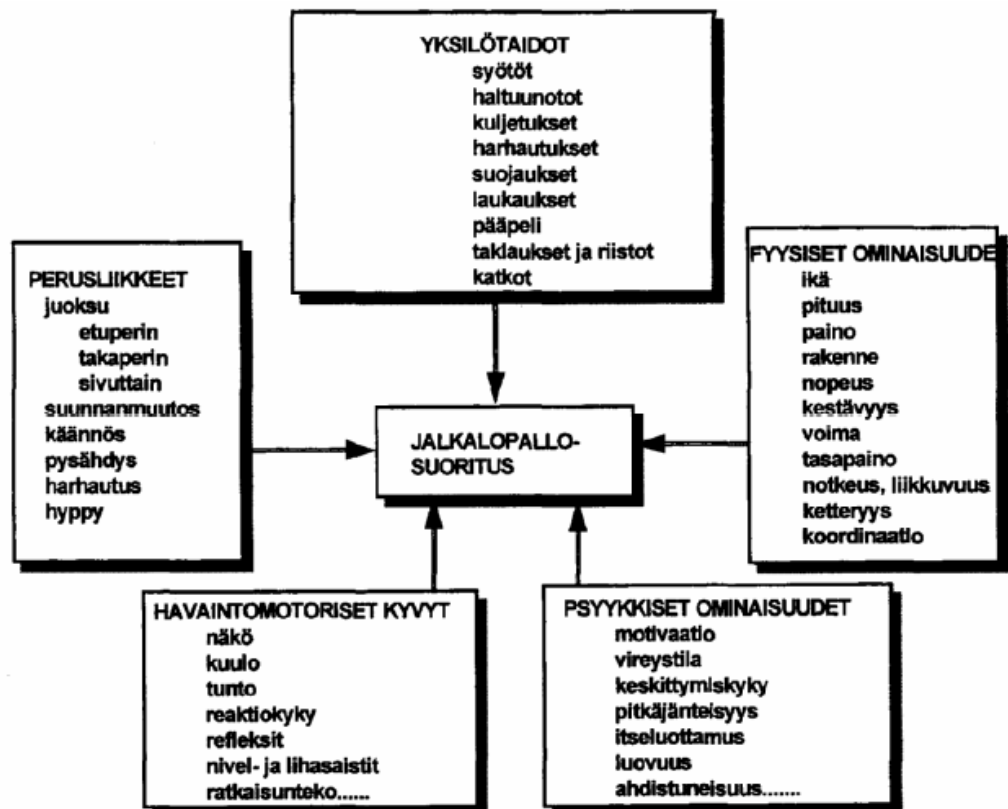
Jalkapallossa notkeus ilmenee esimerkiksi hyvänä potkun liikelaajuutena, äärimmäistä liikkuvuutta vaativissa tilanteissa sekä juoksutekniikan vaatimana tarpeellisenä lantionseudun notkeutena. Notkean pelaajan liikeradat ovat laajat ja hänellä on siten mahdollisuudet parempiin teknisiin suorituksiin kuin kankealla pelaajalla. Riittävä notkeus vaikuttaa myönteisesti voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen ja

kestävyyteen. Hyvä notkeus estää myös lihasvammojen syntyä sekä parantaa pelaajan lihasten liikkuvuutta ja elastisuutta. On siis selvää, että pelikykyä parantavan liikkuvuuden tulisi olla harjoiteltava ominaisuus. (Pullinen 2006.)

#### 11.1.5 Taidon yhteys fyysisiin ominaisuuksiin

Jalkapalloilijan on hallittava monipuoliset yksilötaidot sekä liikkumisen edellyttämät perusliikkeet yhdistettynä havaintomotorisiin kykyihin. Näitä taitoja hänen on kehitettävä koko peliuransa ajan, lapsuudesta lähtien. (Luhtanen 1996, 13.)

Kuviosta 17 voidaan todeta, kuinka monen eri tekijän summasta jalkapallosuoritus muodostuu.



Kuvio 17. Jalkapallosuoritukseen vaikuttavat tekijät (Luhtanen 1996, 13).

### 11.1.6 Millaista taitoa jalkapallo vaatii?

Luhtasen (1996, 96) mukaan jalkapallossa tarvitaan tiettyjä perusominaisuuksia ja -liikkeitä, joiden osaamisen myötä jalkapallon pelaaminen on ylipäänsä mahdollista. Tällaisia perusliikkeitä ovat liikkeelle lähteminen, maksimivauhdilla juokseminen, kovassa vauhdissa kääntyminen, vauhdista hyppy, harhauttaminen ilman palloa sekä nopea pysähtyminen. Kun kyseiset perusliikkeet pystytään hallitsemaan sujuvasti, ilman ylimääräisiä liikkeitä, liiallista lihasjännitystä välttämällä sekä tarvittavaa liikelaajuutta käyttäen, voidaan puhua tarkoituksen mukaisesta taidosta liikkeen suorittamiseen. Jalkapallon pelaamisessa tarvittavia perusliikkeitä tulisi harjoitella motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa toisesta ikävuodesta seitsemään ikävuoteen asti, jolloin niiden oppiminen on kaikkein nopeinta ja otollisinta (Jaakkola 2009, 241.)

Perusliikkeiden lisäksi tarvitaan myös lajitaitoja, joiden harjoittelu tulee aloittaa seitsemästä ikävuodesta eteenpäin. Jalkapalloilijoille ominaisia lajitaitoja ovat haltuunotot, syötöt, kuljetukset, harhautukset, laukaukset, pääpeli, pallonriistot ja katkot. Vaikka taito-ominaisuuksiin läheisesti liittyvien herkkyyskausien loppuminen tapahtuukin 15 ikävuoden paikkeilla, tulee lajitaitojen harjoittelua ja hiomista jatkaa koko peli-uran ajan. (Jaakkola 2009, 241.)

Jalkapallon perustaitojen ja lajitaitojen on palveltava toisiaan, joten valmentajan on syytä ottaa perustaitojen opettamisessa huomioon erittäin monipuolinen ja lajitaitoja palveleva harjoittelu. Lajitaitotavoitteiden määrittelyssä tulee huomioida pelaajien ikä, lahjakkuustaso, fyysiset ja psyykkiset taustatekijät sekä heidän aikaisempi harjoitustausta. Tavoitteiden tulee olla asteittain vaikeutuvia ja samalla realistisia huomioiden harjoituksen määrän, laadun sekä harjoitusolosuhteiden vaikutuksen. (Luhtanen 1996, 69.)

Mitä monipuolisempi urheilullinen tausta ja liikemallien varasto lapsella on, sitä nopeammin hän oppii jalkapallon pelaamisessa vaadittavat taidot. Jalkapallon perusliikkeiden ja lajitaitojen oppiminen nuorena on tärkeää, koska silloin edellytykset huipulle ovat olemassa. (Miettinen 1994, 9.) Luhtasen (1996, 157) mukaan

monipuolisuus onkin taitojen oppimisen perusta. Monipuolisella harjoittelulla on tarkoitus vaikuttaa yleisen koordinaatiokyvyn kehittämiseen, ja silloin harjoittelun keskeisenä sisältönä on koordinatiivisten edellytysten eli reaktio-, suuntautumis-, rytmi-, tasapaino-, erottelu-, yhdistely- sekä sopeutumiskyvyn harjoittaminen.

## 12 SUDET RY:N VALMENNUSSTRATEGIAN SYNTY

Valmennus- ja ohjausoppaan lisäksi ja tueksi syntyi myös valmennusstrategia, joka on suunnattu Sudet ry:n junioreiden kehittämiseksi. Valmennusstrategian tekemisen perustana oli työn tarpeellisuus, sillä Sudet ry:llä ei ennestään ole suunniteltua junioreiden kehittämismallia. Koska seuralla on kova halua kehittää toimintaansa jatkuvasti eteenpäin, aloitettiin valmennusstrategian tekeminen juuri 6–12-vuotiaiden ikäluokista, sillä kyseisinä ikävuosina junioreille on tarkoituksena opettaa jalkapallon lajitaitojen sekä urheilullisten- että liikunnallisten elämäntapojen omaksumista, joita lähdetään jalostamaan ja kasvattamaan eteenpäin myöhemmissä ikäluokissa.

Työ pohjautuu muiden maiden jalkapallon lajiliittojen kyseisten ikäluokkien kehittämismalleihin, Suomen Palloliiton kehittämiskohteisiin sekä Sudet ry:n jalkapallojaoston toiminta-ajatukseen ja visioon. Tutustuin Skotlannin, Englannin, Canadian ja Pohjois-Irlannin jalkapallon lajiliittojen nuorisotoimintamalleihin (Scottish Football Association 2008; England Football Association 2008; Canadian Soccer Association 2009; Creating a Soccer strategy for Northern Ireland 2001), joista Sudet ry:n toiminnanjohtajan kanssa keskusteltuamme keräsimme mielestämme oleellisia osa-alueita heidän valmennusstrategiaansa.

Valmennusstrategia on tiivistettynä nähtävissä liitteessä yksi (LIITE 1) työn loppu-osassa. Valmennusstrategian sisältö pohjautuu kuitenkin suurelta osin opinnäytetyön sisältämään teorial tietoon, esimerkiksi jalkapallon lajiantalyysiin, lajissa tarvittaviin ominaisuuksiin sekä lasten kehittymiseen ja taidon oppimiseen. Sudet ry:n valmennusstrategia- ja valmennusstrategia käytännössä kappaleissa olen paneutunut vielä tarkemmin ja huolellisemmin valmennusstrategian sisältöön ja sen käytäntöön ottamiseen.

### 12.1 Sudet ry:n jalkapallojaoston toiminta-ajatus, tavoitteet sekä visio

Vuonna 1912 perustettu ja vuonna 2002 toimintansa uudelleen aktivoinut jalkapalloseura Sudet ry on vuosien saatossa vakiinnuttanut paikkansa Kymenlaakso-laisen liikunnan ja urheilun kentässä. Seuran tärkeimpänä pääpainopisteenä on juniori- ja nuorisotyö, jonka kehittämiseen olennaisena osana liittyy myös valmennuksen laatuun panostaminen, mistä tämä opinnäytetyö on yksi hyvä esimerkki. Tällä hetkellä seurassa on noin 500 jalkapallon harrastajaa, joista toiminnan ytimen muodostaa 6–18-vuotiaat nappula- ja junioripelaajat. Sudet ry yrittää junioritoiminnan perusarvojen, jotka ovat tavoitteellisuus, tasa-arvo, yhteisöllisyys, rehellisyys sekä avoimuus, avulla saavuttaa vision, jonka mukaan vuoteen 2015 mennessä Sudet ry on kiistaton ykkösvaihtoehto oman toiminta-alueensa urheilevalle nuorelle juniorille ja hänen perheellensä. (Kouvolan Sudet ry 2010b.)

Sudet ry on miesten kolmanneksi korkeimmalla sarjatasolla pelaavan edustusjoukkueen menestyksen myötä noussut pelkästä kasvattajaseurasta myös kilpaurheiluseuraksi. Nappula- ja junioritoiminnan päämääränä on kasvattaa pelaajista tasokkaita, taitavia, urheilullisia sekä vastuuntuntoisia pelaajia, jotka omaksuvat urheilulliset ja terveelliset elämäntavat mukavan harrastuksen myötä. (Kouvolan Sudet ry 2010b.) Taulukosta 7 on nähtävissä, kuinka monipuolisia tavoitteita Sudet ry haluaa sisällyttää junioritoimintaansa.



Taulukko 7. Sudet ry:n jalkapallojaoston tavoitteet (mukaeltu Kouvolan Sudet ry 2010a).

1. Pelaajista kehittyy ja kasvaa tasapainoisia, vastuuntuntoisia, yhteistyökykyisiä ja muut huomioon ottavia ihmisiä, jotka suhtautuvat rehellisesti, rakentavasti ja positiivisesti asioihin.
2. Harjoittelun ja pelaamisen avulla opetetaan urheilullisia ja terveitä elämäntapoja.
3. Annetaan nuorille vastuuta omasta toiminnastaan.
4. Luodaan tasavertainen ja turvallinen ympäristö harrastaa jalkapalloa jokaisen omien tavoitteiden mukaisesti.
5. Tehdään ja päätetään asioista yhdessä – sitoudutaan sovittuihin pelisääntöihin.
6. Tuetaan pelaamisen ja harjoittelun avulla pelaajia pitkäjänteisen työn oppimiseen.
7. Tuetaan ja kannustetaan pelaajia harrastamaan myös muita liikuntalajeja.
8. Korostetaan koulutyön ja opiskelun merkitystä.
9. Tuetaan pelaajien, vastuuhenkilöiden ja vanhempien välistä vuorovaikutusta, yhdessä elämistä ja tekemistä.
10. Annetaan perusta elinikäiselle harrastukselle.
11. Lupaus siitä, että junioritoiminta on tavoitteellista ja hauskaa.
12. Luodaan junioreille mahdollisuus kehittyä huippujalkapalloilijoiksi.

## 12.2 Suomen Palloliiton tulevaisuuden kehittämiskohteet

Suomen Palloliitto on linjannut junioritoiminnalleen keskeisimmät tulevaisuuden kehittämiskohteet, jotka löytyvät urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportin (2008, 40–41) lisäksi Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet -kirjasta (Viitanen & Ukkonen 2009, 387–389). Keskeisimmät kehittämiskohteet liittyvät nopeuden, yleistaitavuuden sekä liikkuvuuden har-

joittamiseen. Myös monenlainen ketteryyttä ja kehonhallintaa harjoittava liikunta tulee ottaa huomioon nuorten jalkapalloilijoiden valmentamisessa. Jotta näihin tavoitteisiin päästäisiin, on lasten ja nuorten lajiharjoitteluun yhdistettävä entistä enemmän, asiantuntevammin sekä systemaattisemmin fyysis-motorisia ominaisuuksia harjoittavia osioita. Lisäksi lapsia tulisi innostaa monipuoliseen sekä määrällisesti suurempaan liikkumiseen myös muiden lajien avulla, jotta kokonaisvaltainen fyysis-motorinen harjoittelu saadaan sekä laadullisesti että määrällisesti riittäväksi. (Viitanen & Ukkonen 2009, 387–389.)

## 13 SUDET RY:N VALMENNUSSTRATEGIA

### 13.1 Valmennusstrategian pelaajakehityksen portaiden merkitys ja tavoitteet

Kehitysportaiden (LIITE 1) tarkoituksena on kasvattaa Sudet ry:n junioreista mahdollisimman potentiaalisia, fiksuja ja terveelliset elämäntavat omaavia persoonallisia nuoria ottaen huomioon edellä mainittuja Sudet ry:n jo olemassa olevia juniorikasvatustyön päämääriä sekä Suomen Palloliiton antamia toimintaohjeita junioreiden harjoitteluun. Kaiken perustana on pelaajakeskeinen lähestymistapa, jossa on määritelty tekniset, taktiset, fyysiset sekä urheilun avulla kasvattamisen mukana opittavat ominaisuudet jokaiselle tasolle erikseen. Pelaajakehityksessä painotetaan siis ennen kaikkea pelaajien yksilöllistä kehittymistä ja oppimista, voiton ja menestyksen tavoittelun sijaan. Valmentajien on kuitenkin muistettava, ettei portaikkoa voi soveltaa suoraan jokaiseen ikäluokan urheilijaan, sillä pelaajien kehittymisen lähtökohdat ja oppimisen nopeuden erot voivat olla suuria, samoin kuin pelaajien kehittymisen henkilökohtaiset tavoitteet. Tästä syystä Sudet ry:ssä onkin ensimmäisestä portaasta lähtien tarjolla kyky- ja taitokouluja halukaille, jonka vuoksi samassa joukkueessa voi pelata sekä huipulle tähtääviä että kavereiden seurasta ja sosiaalisesta ilmapiiristä nauttivia pelaajia (Kuitunen 2010). Pelaajakehityksen portaiden tavoitteena on olla oppaana valmentajille ja vanhemmille, sekä tukea nuorten kasvamista ja oppimista urheilulliseen elämäntapaan, jota hän voi tulevaisuudessa hyödyntää joko jalkapallon ammattilaisena tai missä muussa elämäntilanteessa tai ammatissa tahansa.

Mielestäni portaikko osoittaa selkeästi valmentajan merkityksen nuoren pelaajan kehityksessä. Se antaa valmentajalle suuntaviivat, joiden mukaan hänen tulee toimia, ja jonka seurauksena pelaaja saa mahdollisuuden kehittyä ammattitaitoisessa ja järjestelmällisessä valmennuksessa. Tämän seurauksena Sudet ry:n ”juniorimyllyn” pitäisi jatkossakin tuottaa Susien jalkapallojaoston toiminnan tavoitteiden mukaisia urheilulliset elämäntavat omaavia, persoonallisia, tasapainoisia, yhteistyökykyisiä sekä motivoituneita jalkapalloilijoita, joilla on myös mahdollisuudet kehittyä huippupelaajiksi. Junioreiden kanssa työskentelevien henkilöiden tulee

ymmärtää, että se, minkälaisia kokemuksia, tunteita ja elämyksiä nuoret urheilusta saavat, vaikuttaa ja muokkaa heidän koko persoonaansa, ja voi näin ollen vaikuttaa heidän elämäänsä eri tavoin. (Kouvolan Sudet ry 2010b; Viskari 2004.)

### 13.2 Halu pelata, ikävuodet 6–9

Tätä ikävaihetta kutsutaan perustan luomisen vaiheeksi, jossa lapsi tutustuu lajiin, ja kaiken mennessä suunnitellusti myös ihastuu toimintaan ja jää harrastuksen pariin. Erilaisten leikkien, pelien ja harjoitusten avulla lapsi oppii motorisia perustaitoja, lajitaitoja sekä ryhmässä toimimista. Tärkeintä on kehittää motorisia perustaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia (nopeus, koordinaatio, tasapaino, ketteryys, kehonhallinta, kestävyys) lajiharjoittelun yhteydessä, josta yli 50 % tulee olla erilaisia leikkejä ja pelejä. (Viitanen & Ukkonen 2009, 384; Miettinen 1999a, 251; Scottish Football Association 2008; England Football Association 2008.) Ilman edellä mainittuja motorisia perustaitoja, yhdistelykykyä sekä oman kehon tunteista lapset eivät ole ainoastaan epätäydellisiä jalkapalloilijoita, vaan heillä ei välttämättä ole myöskään rohkeutta, halua, saati itseluottamusta ottaa osaa muihin urheilulajeihin tai koululiikuntatunteihin. (Scottish Football Association 2008; Developing talent plan syllabus outline 2008.)

Jotta lasten sisäinen halu pelata ja oppia rakastamaan jalkapalloa saadaan syttymään, tulee toiminnan olla hyvin suunniteltua, jossa jokainen osallistuja on aktiivisesti mukana. Tärkeintä on kuitenkin muistaa, että jalkapallon pelaamisen on oltava leikinomaista, hauskaa ja iloista! (Scottish Football Association 2008; Canadian Soccer Association 2009.)

### 13.3 Pelaamaan oppiminen, ikävuodet 9–12

Tässä ikävaiheessa suurin osa lapsista omaa suuren motivaation lisäksi edellytykset taitojen oppimiseen, jonka vuoksi lajitaitojen harjoittelu on yhä suuremmassa osassa, mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa. Lajin perustaitojen sekä teknis-taktisten

taitojen lisäksi aletaan yhä suurenevissa määrin opettaa verryttelyn merkitystä, ravintoasioiden perusteita, palautumista, mielikuvaharjoittelua sekä kilpailusuoritukseen tähtäävää ennakkovalmistautumista. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelussa pääpisteet ovat nopeudessa sekä kimmoisuudessa, kuitenkin niin, että fyysisiä oheisharjoitteita tehdessä oma keho toimii vastuksena ja pallo on usein myös mukana. (Scottish Football Association 2008, Viitanen & Ukkonen 2009, 384–385.)

Valmentajien tulee lisäksi keskittyä itseluottamuksen luomiseen ja kehittämiseen muokkaamalla ja asettamalla oikeanlaisia tavoitteita eri pelaajille, sillä kehityserot ovat tässäkin suhteessa melkoisia. Koska juniorivuosien harjoittelu ohjaa nuorten käyttäytymistä ja antaa suuntaa tulevaisuudelle, tulee valmentajien suosia ”koti-tehtäviä” sekä kannustaa, motivoida ja rohkaista nuoria henkilökohtaiseen harjoitteluun ja muiden lajien kokeiluun. (Scottish Football Association 2008; Viitanen & Ukkonen 2009, 384–385; Canadian Soccer Association 2009.)

#### 13.4 Kehitysportaiden toimintaperiaatteet

Taulukoissa 8 ja 9 esittelen 6–9- ja 9–12-vuotiaiden valmentamisessa huomioon otettavia asioita, joiden tulisi toteutua eri ikäryhmien toiminnassa. Valmentajien pitää huolehtia siitä, että kyseiset asiat toteutuvat, tai että niitä ainakin yritetään kehittää jollakin saralla.

Taulukko 8. 6–9-vuotiaiden ikäluokkien yleisiä toimintaperiaatteita (mukaeltu Miettinen 1997, 549).

6-9-vuotiaat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelaamisen on oltava leikinomaista, hauskaa ja iloista</li> <li>• Luodaan avoin ja innostava oppimisen ilmapiiri</li> <li>• Kipinän sytyttäminen jalkapalloon</li> <li>• Taitojen oppiminen yksilöllisesti, pareittain sekä pienryhmissä</li> <li>• Kaikkien tulee saada olla aktiivisia koko ajan (kaikkien tulee saada pelata ja kokeilla eri pelipaikkoja)</li> <li>• Harjoittelun eriyttäminen tarvittaessa (tasoryhmät)</li> <li>• Eri urheilulajien kokeilua monipuolisesti (voi sisällyttää myös joukkueen omaan harjoitteluun)</li> <li>• Itsetunnon kasvun ohjaaminen</li> <li>• Huolehditaan siitä, että kaikki sopeutuvat hyvin ryhmään</li> <li>• Muistetaan kärsivällisyys, sillä pelaajat kehittyvät eri nopeudella</li> <li>• Harjoitellaan ja pelataan pääosin omassa joukkueessa</li> <li>• Henkilökohtaisen taidon ja ominaisuuksien kehittyminen tärkeämpää kuin menestymisen tavoittelu</li> <li>• Yksinkertaisten sääntöjen opettaminen sekä Fair play-toiminta</li> </ul>

Taulukko 9. 9–12-vuotiaiden ikäluokkien yleisiä toimintaperiaatteita (mukaeltu Miettinen 1997, 550).

9-12-vuotiaat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luodaan avoin ja innostava oppimisen ilmapiiri (tehtäväorientoitunut ilmapiiri)</li> <li>• Taitoja rakennetaan aikaisemmin opitun perustalle</li> <li>• Uuden opettelun lisäksi vanhoja taitoja kerrataan ja vakiinnutetaan</li> <li>• Harjoittelun eriyttäminen tarvittaessa (tasoryhmät)</li> <li>• Kaikkien on saatava peliaikaa – opetetaan pelaamaan ja ansaitsemaan peliaika</li> <li>• Pelaajien kannustaminen ja kiittäminen</li> <li>• Urheilullisuuteen (ravinto, elämäntavat yms.) valmistautuminen</li> <li>• Pelaajien peluuttaminen eri pelipaikoilla (tavoitteena useamman pelipaikan hallinta)</li> <li>• Luodaan selkeät joukkueen käyttäytymissäännöt</li> <li>• Omakohtainen varustehuolto ja itsestä huolehtimisen opetteleminen</li> <li>• Muutos pieneltä kentältä isolle on suuri (valmistaudutaan teoriassa ja harjoituksissa)</li> <li>• Piirin sarja ja turnaukset ovat tärkeimmät kilpailutapahtumat, mutta nekin ovat vain pelaajien kehittämistä varten</li> <li>• Yksilön kehittäminen joukkueen menestymisen edellä</li> <li>• Pelaajan itsetunnon kasvua tukeva ohjaaminen</li> <li>• Taito- ja kykykoulujen avulla pyritään siihen, ettei siirtoa ikäluokista toiseen tarvita (jos siirto kehittää lapsen kehitystä ja lapsi itse niin haluaa, silloin mahdollinen)</li> </ul>

### 13.5 Harjoittelun määrä ja harjoituksen rakenne

On huomioitava, että suurin osa kahden ensimmäisen portaan eli 6–12-vuotiaiden liikunnasta toteutuu muualla kuin Sudet ry:n organisoimassa liikunnassa. Kokonaiskehityksen kannalta olennaisempaa onkin, kuinka aktiivista elämäntapaa lapset viettävät harjoitusten ulkopuolella. (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 32.) Kuviosta 18 nähdään, kuinka paljon lajiharjoittelua ja omaehtoista harjoittelua lasten tulisi saada kasvaessaan. Tärkeää on, että terveystliikunnan suositukset viikoittaisista liikuntatuntimääristä (noin 14 tuntia viikossa) täytyisivät kaikkien osalta (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008). Seuran tavoitteena onkin kannustaa ja ohjata lapsia omatoimiseen harjoitusten ulkopuolella tapahtuvaan liikuntaan sekä auttaa ylläpitämään liikunnallista ja aktiivista elämäntapaa. (Kuitunen 2010; Kouvola Sudet ry, 2008a)

Ikä	Ohjattu lajiharjoittelu	Ohjatun harjoituksen kesto (min)	Otteluiden osuus	Omaehtoinen lajiharjoittelu ja muu liikunta /vko	Viikon liikunta yhteensä
6–7	1–2krt /vko – n. 1–2t	60	20%, 1/vko	~16t	~18t
8–9	1–3krt /vko – n. 1–4,5t	60–75	30 %, 1/vko	~16t	~18t
10–11	2–3krt/vko – n. 4,5t	60–90	30 %, 1/vko	~16t	~18t
12–13	3–4krt/vko – n. 6t	75–90	25 %, 1/vko	~14t	~20t
14–15	5–7krt/vko – n. 7,5–10t	75–90	25 %, 1 /vko	~14t	~20t
16–19	6–9krt/vko – n. 7,5–13t	75–120	1–2 /vko	~14t	~20t–25t
Harraste-ryhmät 12–	0 – ? / vko	~ 45–90	50–100%	~12t	~16t/vko

Kuvio 18. Palloliiton yleissuositukset harjoitus- ja kilpailutoiminnasta (Viitanen & Ukkonen 2009, 387).

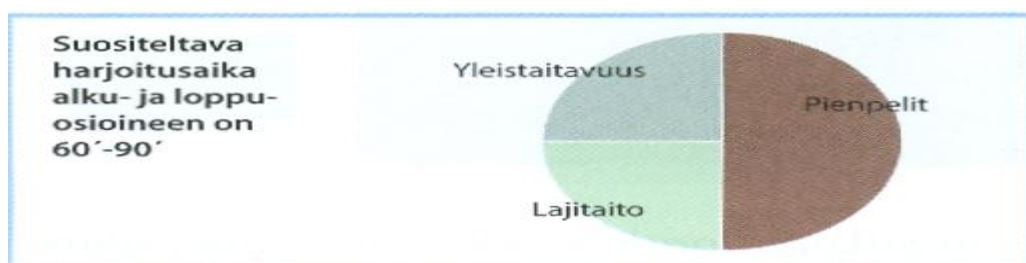


6–12-vuotiaiden harjoittelu koostuu toiminnallisista motoristen perustaitojen sekä lajitaitojen harjoitteista. Näihin harjoitteisiin on helppo yhdistää myös liikkumisen, keuhonhallinnan sekä fyysisten ominaisuuksien harjoitteita, jolloin ikäluokkien päätavoitteisiin päästään. (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 34.) Harjoituksen rakenne ja ajankäyttö eri ominaisuuksien harjoitteluun selviää alla olevista taulukoista 10 ja 11 sekä kuvioista 19 ja 20.

Taulukko 10. 6–9-vuotiaiden yksittäisen jalkapalloharjoituksen rakenne (mukaeltu Haukilahden pallo, 2010a).

Harjoituksen rakenne (60 - 75 min)

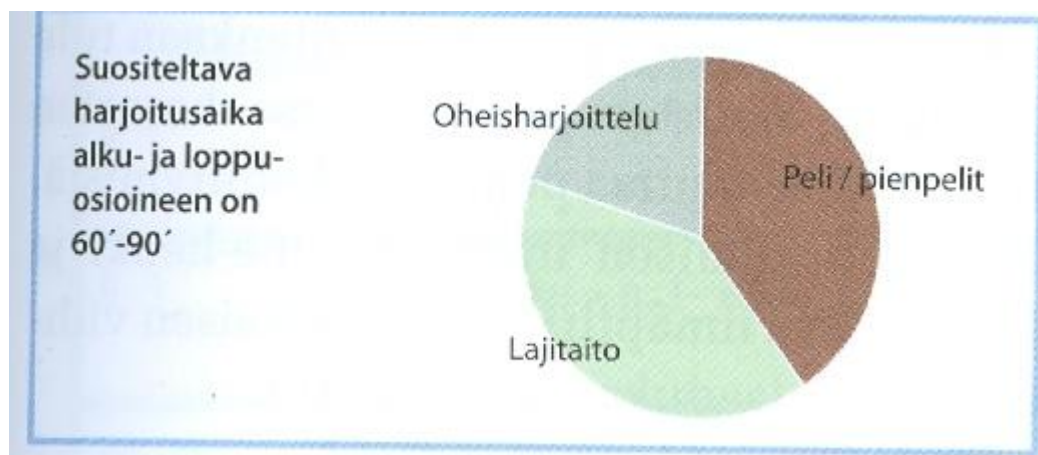
- **alkuverryttely, alkukeskustelu, venyttely n. 15 min**
  - leikkejä, hippoja, taitokisoja, temppurata jne..
- **perustaito-osuus n. 25 min**
  - taitojen oppiminen yksin, pareittain ja pienryhmissä
  - opastus ja ohjaus oikeisiin suorituksiin, kannustus
  - mielenkiintoa tavoitteilla ja määrillä, taitokisalajit
  - viestejä, kisailua, maalintekoa
- **pelitaito-osuus n. 25 min**
  - paljon pienpelejä: 1vs1, 2vs2, 3vs3 (paljon kosketuksia)
  - pelaaminen eri paikoilla myös harjoituksissa
- **loppuverryttely, venyttely, rauhoittuminen n. 10 min**
  - rentoutus ja rauhoittuminen
  - loppurutiinit, palautteet, kotiläksyt



Kuvio 19. Yksittäisen jalkapalloharjoituksen ajallinen jakautuminen 6-9-vuotiaana (Viitanen & Ukkonen 2009, 385)

Taulukko 11. 9–12-vuotiaiden yksittäisen jalkapalloharjoituksen rakenne (mukaeltu Haukilahden pallo 2010b).

<u>Harjoituksen rakenne (70 - 90 min)</u>	
•	<b>alkuverryttely, alkukeskustelu, venyttely n. 25 min</b>
○	taitopainotteisia leikkejä, kisoja, viestejä, pallonhallintaa, venyttelyä jne.
○	ketteryys, koordinaatio, reaktio- ja askellusharjoituksia
•	<b>perustaito-osuus n. 30 min</b>
○	taitojen oppiminen yksin, pareittain, pienryhmissä
○	opastus ja ohjaus oikeisiin suorituksiin, kannustus
○	mielenkiintoa tavoitteilla ja määrillä, taitokisalajit
•	<b>pelitaito-osuus n. 20 min</b>
○	paljon pienpelejä eri teemoilla: syöttö, haltuunotto, pois syötövarjosta, liikkuminen pelattavaksi, puolustuspelaaminen, hyökkäyspelaaminen jne..
○	pallonhallintapelejä ilman maaleja
•	<b>loppuverryttely, venyttely, rauhoittuminen</b>
○	rentoutus ja rauhoittuminen
○	loppurutiinit, palautteet, kotiläksyt



Kuvio 20. Yksittäisen jalkapalloharjoituksen ajallinen jakautuminen 10–12-vuotiaana (Viitanen & Ukkonen 2009, 385).

### 13.6 Tekniikkaharjoittelun kehittäminen

Pallotuntumaharjoittelun lisäksi myös muun harjoittelun tulee alusta alkaen olla mahdollisimman pelinomaista. Esimerkiksi laukaisu- ja kuljetusharjoitteet voidaan toteuttaa pelinomaisesti hieman passiivisen vastapelaajan kanssa, jolloin pelin luonne on helppo saada harjoitteluun mukaan. Pelin tempo ja nopeus ovat myös tärkeitä elementtejä tekniikkaharjoittelussa, mutta niiden kanssa pitää olla kärsivällinen, jottei itse suoritustekniikka kärsi. Harjoittelussa onkin hyvä suosia pienpelejä, sillä niiden avulla saadaan lasten toiminnalle monipuolista ärsykettä, kun he joutuvat olemaan valppaina sekä keskittymään moneen eri asiaan. (Miettinen 1999a, 246.) Esimerkiksi syöttöpelin perusteiden harjoittelu voidaan toteuttaa 3 vastaan 3 -pelinä, jolloin riittävän pieni pelaajamäärä takaa riittävän suuren kosketusmäärän jokaiselle. Samaa harjoitusta voidaan pitää myös tehottomana klassikkoharjoituksena, jossa koko joukkue on kahdessa jonossa, ja jokainen saa vuorollaan syöttää pallon vastajonon ensimmäiselle.

Lasten kasvaessa ja kehittyessä heidän uusien taitojen oppimista tukee muun muassa kehon parantuneet edellytykset, hermotoiminnan joustavuus, hankitut liikekokemukset sekä ajattelun kehittyminen. Näin ollen monimutkaisempien liikesarjojen oppiminen tulee mahdolliseksi. Valmentajan tulee muistaa, että suuret kehityserot yksilöiden välillä sekä kunkin yksilön kohdalla ovat ominaisia tälle ikävaiheelle. Tämä pitää ottaa huomioon harjoitteiden valinnassa, sillä kehittyminen on optimaalisinta silloin, kun lapsi saa tasolleen riittävän monipuolista ja vaihtelevaa liikuntaa. Onnistumisten myötä lasten harjoitteluinto kasvaa, ja valmentajan tulee pyrkiä ohjaamaan tätä intoa myös omatoimiseen harjoitteluun, jotta vaativien perustaitojen oppiminen olisi mahdollista. (Miettinen 1999a, 247.)

### 13.7 Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen kokonaisvaltaisessa valmennuksessa

Pelaajakehittymisen kahdella alimmalla portaikolla luodaan edellytykset myöhemmällä iällä tapahtuvalle eri ominaisuuksien harjoittelulle sekä taidon oppimiselle. Kuviosta 21 saadaan vielä kokonaiskuva ja käsitys siitä, mitä osaa 6–12-vuotiaiden valmentajat käsittelevät fyysisten ominaisuuksien valmentamisesta, ja kuinka harjoittelu etenee valmistavasta harjoittelusta herkkyyskauteen ja sieltä edelleen ylläpitävään harjoitteluun.

HARJOITETTAVA OMINAISUUS	6 V	9 V	12 V	15 V	18 V	21 V
Aerobinen kestävyys	-----	-----=	=====	==XXXX	XXXXXX	XXXXXX
Anaerobinen kestävyys		-----	-----=	=====	XXXXXX	XXXXXX
Lihaskestävyys	-----	=====	=====	=====	=====	=====
Nopeusvoima	-----	=====	====XX	XXXXXX	XX=====	=====
Maksimivoima			-----	=====	=XXXXX	XXXXXX
Liikenopeus	-----=	=====	XXXXX=	=====	=====	=====
Kimmoisuus	-----=	=====	==XXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX
Liikkuvuus	XXXXXX	=====	=====	=====	=====	=====
Tasapaino, ketteryys	XXXXXX	XXXXX=	=====	=====	=====	=====
Koordinaatio	=====	XXXXXX	=====	=====	=====	=====
<u>Harj. vaiheet</u> <u>Taito, tekn.</u>	<b>Yleinen</b> <b>Taidon edellytykset</b> <b>6 – 12 v</b> Koordinaatio-taito			<b>Lajikohtainen</b> <b>Taidon opettaminen</b> <b>13 – 15 v</b> Nopeus		<b>Huipulle</b> <b>Taidon hiominen</b> <b>16 – 20 v</b> Kestävyys
-----  XXXXXX  =====	valmistava harjoitus herkkyyskausi   harjoittelu			Monipuolisuus- tasapaino   Kimmoisuus		Voima
Taitava ja ketterä → Kimmoisa → Voimakas ja kestävä						

Kuvio 21. Harjoitettavien ominaisuuksien herkkyyskaudet eri-ikäisillä (Miettinen 1999a, 262).

## 14 VALMENNUSSTRATEGIA KÄYTÄNNÖSSÄ

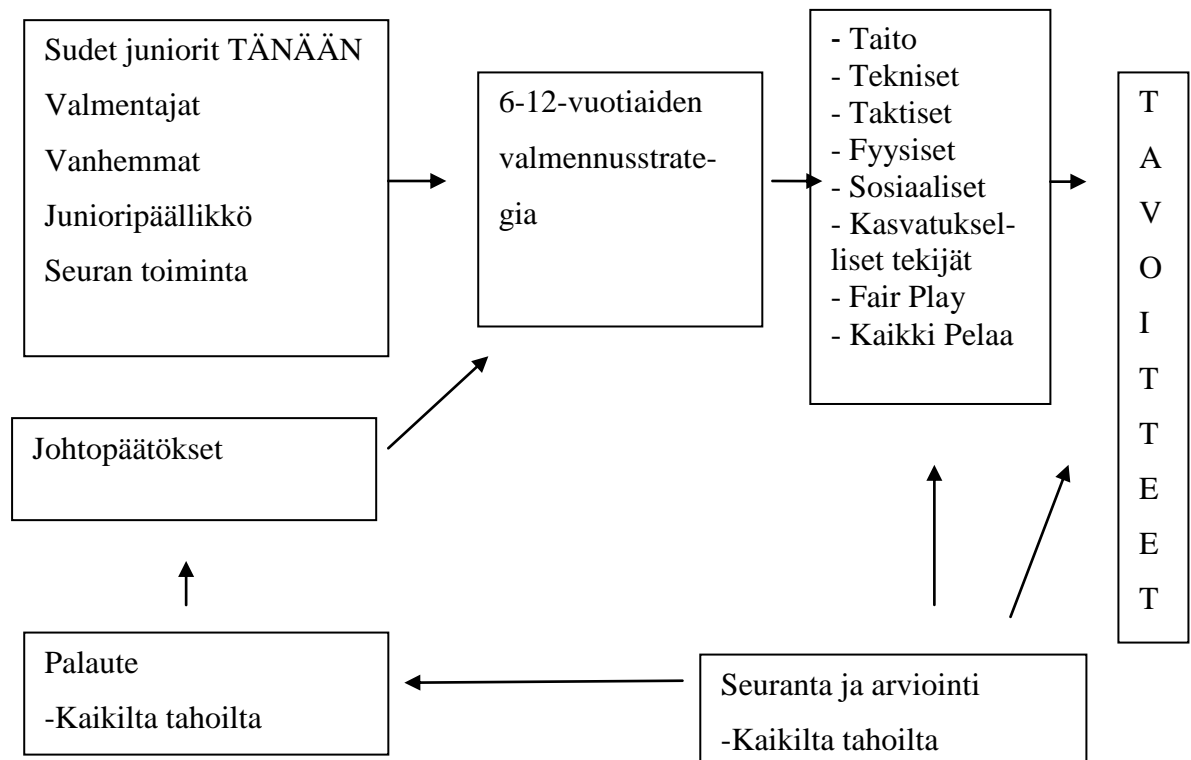
### 14.1 Kuinka valmennusstrategia saadaan näkymään seuran toiminnassa?

Nyt kun valmennusstrategia seuran 6–12-vuotiaiden junioripelaajien valmentajille on tehty, on syytä pohtia, kuinka se saadaan käyttöön itse toiminnassa. Jotta tiedonkulku seurajohdon, valmentajien, vanhempien sekä junioreiden välillä olisi optimaalista, tulee tämä olla etukäteen suunniteltua.

Mielestäni toimivin ratkaisu on se, että toiminnanjohtaja kutsuu juniorivalmentajat kuuntelemaan valmennusstrategian mukana tulevia uusia suuntaviivoja, tavoitteita, toimintatapoja sekä päämääriä. Palaverissa on syytä keskustella valmennusstrategiasta ja sen mukana tulevista muutoksista sekä sopia menetelmistä, kuinka strategiaa aletaan toteuttaa ja kuinka pelaajien kehittymistä tarkkaillaan. Yhteisen toimintamallin päättämisen jälkeen valmentajat pitävät pelaajien vanhemmille vanhempainillan, jossa he esittelevät strategiaa ja keskustelevat lasten kehityksestä, yhteistyöstä sekä tavoitteista. Valmennusstrategia olisi hyvä antaa myös vanhemmille luettavaksi, sillä sen avulla he ovat hyvin perillä ja tietoisia seuran ja valmentajien toiminnasta ja tavoitteista. Seuran, valmentajien ja vanhempien on hyvä olla yhteistyössä lasten kehitykseen liittyvissä asioissa, jotta voitaisiin päästä parhaaseen mahdolliseen tulokseen. Hyvässä yhteisymmärryksessä ja yhteistyössä tapahtuva lasten kasvattaminen tuottaa parhaan mahdollisen tuloksen, koska täten tavoitteet ovat kaikkien tiedossa. Lopputulos on esimerkiksi varmasti parempi, jos pelaajan vanhemmat tietävät, että tässä ikäluokassa valmentajat keskittyvät entistä tarkemmin junioreiden tankkaamiseen sekä ruokailujen rytmittämiseen. Näin ollen pelaajien vanhemmat pystyvät omalta osaltaan tukemaan huomattavasti myös joukkueen sekä ennen kaikkea yksittäisen pelaajan, eli oman lapsensa, kehitystä ja terveellisten elämäntapojen omaksumista.

Tämän jälkeen valmennusstrategiaa voidaan alkaa toteuttaa käytännössä, eli pelaajien valmentamisessa. Valmentajien kannattaa keskustella myös pelaajien kanssa valmennusstrategian sisällöstä, esimerkiksi harjoittelumääristä, elämänta-

voista, päämääristä ja muistakin tärkeiksi kokemistaan asioista. Toiminnan jatkussa tulokset osoittavat, kuinka valmennusstrategia toimii käytännössä, sillä pelaajilta, vanhemmilta, valmentajilta ja seurajohdolta tuleva palaute muuttaa sitä jatkuvasti. Niin kuin kuvio 22 osoittaa, nuorten valmennus on jatkuva prosessi.



Kuvio 22. Nuorten valmennuksen suunnitelma jatkuvana prosessina (mukaeltu Myllykosken Pallo 2006).

## 14.2 Pelaajien kehittymisen ja urheilijaksi kasvamisen seuranta

Pelkkä teorialieto ja eri asioiden opettaminen lapsille ei ainoastaan riitä, vaan kehittymisen konkreettinen tarkkailu, tukeminen ja seuranta ovat mielestäni erittäin tärkeitä kehittymisen kannalta. Pelaajien kehittämisessä niin kuin kasvattamisesakin on erittäin tärkeää huomioida valmentajien, seuran sekä vanhempien yhteistyö ja sitoutuminen tavoitteisiin, sillä ilman kokonaisvaltaista kasvattamisen tukemista lapsen kehittyminen voi olla hieman hankalaa.

Asioita tulee opettaa lapsille hiljalleen, vähän kerrassaan. On esimerkiksi aivan turha lähteä opettamaan 7-vuotiaalle täydellisen ruokavalion noudattamista. Sen sijaan järkevää voisi olla vaatia häntä tuomaan vedellä täytetty juomapullo harjoituksiin ja opetella näin nestetasapainon alkeita. Opettaminen tapahtuu siis pienin askelin kohti kokonaisuutta, oli sitten kyseessä ruokavalion, tankkauksen, keskittymisen, taidon oppimisen, taktiikan tai muiden ihmisten huomioon ottamisen taidon harjoittelu.

Valmentajien, pelaajien sekä pelaajien vanhempien olisi hyvä kokoontua keskustelemaan ennen jokaista kautta, jolloin tulisi miettiä ja päättää tavoitteet junioreille niin jalkapalloilijana kuin ihmisenä kehittymisen kannalta. Kehittymistä seurataan pitkin kautta erilaisin keinoin, joita voidaan tarpeen tullen pohtia ja muokata kehittymisen tai sen hidastumisen niin vaatiessa. Näin edetään pitkin pelaajan juniorivuotia tavoitteiden ja eri osa-alueiden taitojen ja haasteiden vain lisääntyessä. Tämän kaiken ansiosta pelaajista lopulta kasvaa Sudet ry:n toimintamallin kaltaisia pelaajia. Seuraavaksi esittelen omasta mielestäni muutaman tärkeän toimintamallin, joiden avulla pelaajia voidaan kehittää, kasvattaa ja opettaa kohti taitavaa, fiksua sekä terveelliset elämäntavat omaavaa nuorta. On hyvä kuitenkin muistaa, että lähes mitä asiaa vain voidaan kehittää ja opettaa samalla periaatteella.

#### 14.2.1 Liikuntaan ja aktiiviseen elämäntyyliin motivoiminen

Niin kuin tässä opinnäytetyössä on tullut ilmi, pelaajia tulee kannustaa ja ohjata omatoimiseen harjoitteluun. Tärkeä kysymys kuuluukin, kuinka valmentajana pystyn niin tekemään? Riittääkö se, että lapsille toimitetaan henkilökohtaisen harjoittelun tärkeyttä sekä annetaan tötteröitä ja palloja muutamalle innokkaimmalle pojalle lainaksi? Vai olisiko jokin muu parempi keino motivoida lapsia ja samalla seurata heidän harjoitteluaan. Pelaamaan oppimisen (9–12-vuotiaat) ikäluokassa suosittelen otettavaksi käyttöön harjoituspäiväkirjan (LIITE 2), johon lapset merkkäavat lajikohtaisen harjoittelun määrän, sekä myös muiden lajien tai liikunnan harrastamisen.

Harjoituspäiväkirjasta valmentaja sekä pelaaja näkevät kuinka paljon lapsi todellisuudessa harjoittelee, ja vastaako se hänen tulevaisuuden tavoitteitaan. Joillekin tällainen taulukko toimii hyvänä motivaation lähteenä, etenkin, jos esimerkiksi kuukauden suurimmalle harjoitusmäärien parantajalle on luvassa pieni palkkio. Harjoituspäiväkirjasta on suuri hyöty myös harjoittelun suunnittelussa, palautumisen tarkkailussa sekä lahjakkuuksien löytämisessä (Kemppinen 2003, 126). Jos valmentaja esimerkiksi huomaa joidenkin pelaajien harjoittelun olevan liian yksipuolista, voi hän lisätä ohjatun ja omatoimisen muiden lajien harjoittelun vihreitä ja keltaisia pykälää pidemmälle. Tärkeää on myös perustella pelaajalle, miksi hänen tulisi lisätä näitä harjoitteita jopa henkilökohtaisen jalkapalloharjoittelun kustannuksella. Harjoituspäiväkirjasta voi siis helposti tehdä myös yksilöllisen, jota kautta valmentaja voi ohjata lapsia monipuolisempaan tai aktiivisempaan liikuntaan.

#### 14.2.2 Taitotekijöiden ja fyysis-motoristen kykyjen seuraaminen

Taitotekijöitä sekä fyysis-motorisia kykyjä voidaan myös mitata lasten kehittymisen edetessä monin erilaisin, muun muassa Palloliiton valtakunnallisten testipattereiden avulla. Lapsille on tärkeää perustella, miksi he tekevät erilaisia testejä. Näin he myös käsittävät, miksi näitä taitoja tulisi harjoitella. Omalta peliuraltani muistan tehneeni joka vuosi nopeus-, ketteryys-, kestävyys-, liikkuvuus- sekä taitotestit, mutta tietoa niiden kehittymisestä tai tarkoituksperästä en koskaan saanut. Ei ole siis järkevää testata vain testaamisen vuoksi, vaan sillä pitää olla myös järkevä perusteltavissa oleva selitys ja hyöty lapsen kehittymisen kannalta.

#### 14.2.3 Terveellisen ruokavalion opettaminen

Terveellisen ruokavalion ja –tottumusten opettaminen voidaan myös aloittaa jo pienestä pitäen. 7–9-vuotiaille pelaajille voidaan opettaa muun muassa tankkaamisen, ”palautumisbanaanin” sekä turnauseväiden periaatteita. Tankkauksen opettaminen voidaan alkaa vaatimalla jokaista tuomaan vesipullon harjoituksiin ja juo-



van vähintään 0.5 litraa puolentoista tunnin harjoituksen aikana. Tämän jälkeen nestetasapainosta huomioimista voidaan siirtää myös kotioloihin, missä lasten on juotava koko vesipullo illan aikana tyhjäksi. Näin ollen lapset alkavat oppia nestetasapainon ylläpitoa huomaamattaan. Lapsille voidaan opettaa myös heti urheilusuorituksen jälkeen syötävän välipalan merkitystä palautumiseen. Joukkue voi esimerkiksi yhdessä sopia, että jokainen tuo tiistaina banaanin ja torstaina rusinoita mukanaan harjoituksiin. Kun välipaloja syödään vuoden verran yhdessä heti harjoitusten päätyttyä, alkaa tämä tapa tulla heille automaattiseksi, jolloin sen valvonta voidaan jättää pelaajille itselleen. Turnauseväistä voidaan antaa koteihin ohjeet tämän opinnäytetyön mukana, joten lapset saavat itse koota vanhempiansa avustuksella maukkaat ja terveelliset matkaeväät peleihin.

Ruokailurytmin ja tarkemman ruokavalion opettaminen voidaan aloittaa helpolla rytmin tarkkailulla sekä välipalojen valvomisella (LIITE 3). Näin ollen lapset oppivat pakostakin syömään oikein, kun valmentaja tarkastaa jokaista harjoitusta ennen, miten juniorit ovat päivän aikana syöneet.

Tässä oli vain muutama esimerkki kuinka valmennusstrategia saadaan toimimaan entistä paremmin käytännössä. Valmentaja, seurajohto sekä vanhemmat voivat yhdessä pohdiskella parhaita keinoja lasten oppimisen ja kehittymisen tukemiseen, jossa vain luovuus on rajana. Tärkeää kuitenkin on, että valmentajat sekä vanhemmat vaativat jokaista pelaajaa noudattamaan joukkueen sääntöjä ja periaatteita. Hyvän ilmapiirin omaavassa joukkueessa kaikki sujuu paremmin.

## 15 ARVIOINTI

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia 6–12-vuotiaiden lasten ja nuorten valmentajien ja ohjaajien valmennusopas ja näin parantaa heidän osaamistaan ja tietoutta, laskea kynnystä valmentajaksi ryhtymisestä sekä luoda valmennusstrategia Sudet ry:n 6–12-vuotiaille jalkapallojunioreille. Se, mitä työ saa aikaan valmentajissa, ohjaajissa ja seuroissa on vielä tässä vaiheessa mahdotonta arvioida, sillä tulosten näkyminen käytännön toiminnassa vaatii aikaa sekä seuran että valmentajien motivoitunutta työntekoa.

Sen sijaan annoin työn luettavaksi ja arvioitaviksi käytettävyydeltään yhteistyökumppaneiden lisäksi myös liikunnanohjaajalle, muutamalle vanhemmalle, joilla ei ole valmentajakoulutusta eikä -kokemusta sekä jalkapallojuniorijoukkueen valmentajalle. Jokainen heistä kertoi saaneensa työstä paljon uutta tietoa ja ajatuksia, ja he myös uskoivat, että oppaan myötä lasten ja nuorten kanssa työskentelevien henkilöiden ammattitaito valmentamiseen, ohjaamiseen sekä lasten kanssa työskentelyyn kasvaa. Eritoten arvioijat mainitsivat positiiviseksi asiaksi käytännönläheisyyden, kuten teoriassa olevat viittaukset arkielämän tilanteisiin sekä liitteinä olevat eri osa-alueiden kehittämis- ja seurantamateriaalit. Työn tärkeydestä, positiivisesta palautteesta sekä työn onnistumisesta kertovat lisäksi yhteistyökumppaneideni kommentit:

*”6–12-vuotiaiden junioreiden valmennus- ja ohjausopas on selkeä ajassaan olevaan tilaukseen vastaava työ. Suurin osa valmennukseen tulevista on harrastuksen pariin tulevien lasten vanhempia. Näiden vanhempien mukaan saaminen/rekrytointi tulee olemaan jatkossakin Suomalaisen liikunnan ja urheilun kannalta erittäin merkittävää. Useasti mukaan houkuteltava vanhempi vastaa tyyliin ”enhän minä osaa valmentaa”. Nykyisin ensimmäinen tarjottu oppi aloittaa valmennus on lajista riippuen tunteja tai jopa kymmeniä tunteja ja se on monille liian iso alkusitoutuminen. Tämä työ on erinomainen ensimmäinen astinlauta valmennuksen portaisiin. Tämä työ mahdollistaa suurempien massojen mukaan houkuttelun hyvällä, selkeällä ja helpposti ymmärrettävällä tavalla kirjoitettuna. Mukaan toimintaan saaduista suuremmista massoista saamme taas yhä useampia mukaan myös jatkokoulutuksiin ja maamme liikunnan ja urheilun osaamispankki kasvaa jälleen merkittävästi.*

*Haluan lausua työn tekijälle Simolle suuret kiitokset sekä onnittelet työstä. Työ on ollut raskas tehdä, mutta siihen käytetyt sadat työtunnit tulevat hyödynnettyä tuhansissa valmennustapah-  
tumuissa vuodessa ja sitä kautta työ saa hyvän hyötysuhteen ja arvon Kymenlaaksolaisessa ja Suomalaisessa liikunnassa ja urheilussa. Yhteistyö on ollut erittäin helppoa ja vaivatonta osaa-  
van, innostuneen ja motivoituneen tekijän kanssa.”*

*Kymenlaakson Liikunta ry, toiminnanjohtaja Tommi Lehtinen*

*”Opinnäytetyö tulee tarpeelliseksi työkaluksi 6-12 -vuotiaiden valmennukseen. Tärkeä pohjatyö tehdään nuorissa ikäluokissa. Noissa ikäluokissa innostuneita valmentajia riittää, mutta kirjo on laaja. Tärkeää onkin, että innostus saadaan ohjattua oikeisiin asioihin. Usein kouluttamaton valmentajan ottaa mallin omista kokemuksista eli useimmiten suoraan aikuisten maailmasta. Lasten ja nuorten valmentamisen periaatteet ovat kuitenkin kovin erilaisia ja opinnäytetyö antaa käytännönläheis-  
tä opastusta siihen, miten lapsia tulisi valmentaa ja ohjata sekä millaisia asioita kannattaa harjoitella. Myös eri herkkyyksien huomioiminen on tärkeää, jotta vanhemmille selviäisi miksi asioita harjoitellaan ja varsinkin miksi jotain ei vielä ole syytä harjoitella. Työssä tuodaan sopivasti esille myös se, että seu-  
roissa tapahtuva liikunta ei pelkästään riitä, että edes minisuositukset viikkoliikunnan määrässä toteutuisivat. Opinnäytetyön avulla Sudet saa lasten ja nuorten valmennukseen työvälineen, joka varmuudella tuo lisää sisältöä valmennukseen ja ohjaukseen sekä lisää tietoa lasten ja nuorten valmentajille, ohjaajille ja lasten vanhemmille.*

*Simo on työtä tehdessään todella osoittanut kiinnostusta aiheeseen ja on ollut erittäin motivoitunut saamaan työn valmiiksi ja käytäntöön. Yhteistyö on ollut sujuvaa ja jo nyt varmuudella voi sanoa, että työstä pääsee nauttimaan koko joukko alueen liikun-  
nasta kiinnostuneita henkilöitä.”*

*Kouvolan Sudet ry, toiminnanjohtaja Sami Kuitunen*

Opinnäytetyön virallista lopputulosta ja hyötyä ei siis vielä tässä vaiheessa pystytä totuudenmukaisesti arvioimaan. Työn tavoitteiden täyttymisten arviointikeinoja on kuitenkin monia. Valmentajien ja ohjaajien kehittämisen ja ammattitaitoisuuden kasvattamisen tavoitetta voidaan arvioida antamalla kehitystyö esimerkiksi Sudet ry:n juniorivalmentajille luettavaksi, jonka jälkeen heille tehtävän kyselyn pohjalta on mahdollista saada selville minkälaista tietoa ja ideoita työ heille antoi. Toisaalta opinnäytetyö voidaan antaa myös ohjaus- ja valmentamistaidoista mitään ymmärtämättömille, jolloin nähdään, onko teksti ja esitystapa niin monipuolista ja selkeää, että siitä on hyötyä myös valmentajan tai ohjaajan uraa aloitteleville. Kyselyjen pohjalta on mahdollista todeta, antaako opinnäytetyön teorian tieto yksinkertaista, helposti ymmärrettävää ja tärkeää tietoa junioreiden valmentamisesta. Mutta se, pystyvätkö valmentajat käyttämään teoriaa ja valmennusstrategiaa käytännön harjoitteissa ja valmentamisessa onkin toinen asia.

Jos halutaan tutkia sitä, onko oppaasta konkreettista hyötyä lasten ja nuorten ohjaamisessa, ja pystyvätkö valmentajat omalla toiminnallaan kasvattamaan hanketyön ja valmennusstrategian tavoitteena olevia itsenäisiä, fiksua ja liikunnallisia elämäntapoja omaavia pelaajia, joudumme odottamaan muutaman vuoden ajan. Jos valmentajat etenevät pienin välitavoittein koko ajan lasten ja junioreiden kehittymistä seuraten, on tämä mahdollista. Loppujen lopuksi tämä on vain arvailua, mutta varmaa on, että junioreiden kehittäminen vaatii valmentajan panostuksen ja motivaation lisäksi järkevän lasten kokonaisvaltaisen kehityksen huomioivan valmennusstrategian sekä yhteistyötä vanhempien sekä monen muun eri tahon välillä!

## 16 POHDINTA

Nyt kun työ on saatu valmiiksi, on hieman syytä pohtia koko opinnäytetyöprosessin kulkua ja onnistumista. Työn tarkoituksena oli muodostua 6–12-vuotiaiden lasten ja nuorten valmentajien ja ohjaajien valmennusoppaaksi parantaen heidän osaamistaan ja tietotaitoaan, laskea kynnystä valmentajaksi ryhtymisestä sekä luoda valmennusstrategia Sudet ry:n 6–12-vuotiaille jalkapallojunioreille. Se, mitä työ saa aikaan valmentajissa, ohjaajissa ja seuroissa, on vielä tässä vaiheessa mahdotonta arvioida, mutta yhteistyökumppaneideni sekä työn arvioijien kommenttien perusteella voidaan sanoa, että työ on ainakin jossakin mielessä onnistunut.

Työstä tuli melko laaja, minkä voi nähdä sekä negatiivisena että positiivisena asiana. Kymenlaakson Liikunta ry:n mukaantulon jälkeen jouduin hieman laajentamaan käsittelemiäni osa-alueita, mutta koska koko ajan käsitellään ikäluokkien 6–12 valmennusta ja ohjaamista, on teksti jokaiselle hyödyllistä. Sisällöltään työ käsittelee junioreiden valmentamista monipuolisesti, tuoden esille mielestäni kaikki osa-alueet, joita kokonaisvaltaisessa valmennuksessa tulee huomioida. Vaikka tavoitteenani on, että lukijalle muodostuisi laaja ja monipuolinen kuva lasten ja nuorten valmentamisesta, sisällön pääpainopisteet, kuten yleistaitavuuden ja herkkyyskausien harjoittelu, nousee mielestäni kuitenkin yli muiden, niin kuin pitääkin. Lisäksi sain tehtyä opinnäytetyöstä käytännönläheisen, kuten arvioinnista kävikin jo ilmi.

Toisaalta Kymenlaakson Liikunta ry ja Sudet ry pystyvät jälkeenpäin helposti muokkaamaan työstä oman näköisensä poistamalla heidän mielestään ”turhat” alueet. Sudet ry pystyy muokkaamaan työstä oman versionsa esimerkiksi valmentajille, vanhemmille ja pelaajille, joissa jokaisessa on ainoastaan tärkeimmät asiat esimerkiksi tietyn ikäluokan pelaajien kausittaiselle kehittämiselle. Myös Kymenlaakson Liikunta ry pystyy helposti muokkaamaan työstä seurojen tarpeita vastaavan version. Edellä olleen arvioinnin pohjalta voidaan sanoa, että työ tulee mitä luultavimmin täyttämään tavoitteensa ainakin yhteistyökumppaneideni toiminnan

edistäjänä, mutta toivottavasti myös Kymenlaakson sekä koko suomalaisen liikunnan kehittäjänä.

Henkilökohtaisesti olen erittäin tyytyväinen koko opinnäyteprosessiin. Opinnäytetyöstä on hyötyä lähellä sydäntäni oleville asioille, eli jalkapallolle, valmentamiselle sekä lasten ja nuorten liikunnalle. Teoriaosuudesta tuli erittäin laaja ja monipuolinen, minkä avulla pystyinkin perustelemaan ja suunnittelemaan valmennusstrategian lähes kokonaan. Tutustuin jo olemassa oleviin aiheita käsitteleviin suomalaisiin sekä kansainvälisiin teoksiin, joiden pohjalta pystyin lähtemään rakentamaan omaa opinnäytetyötäni hieman erilaiseksi, mutta kuitenkin varmasti toimivaksi teokseksi. Onnistuin tekemään työstä selkeän, käytännönläheisen ja helposti ymmärrettävän, mikä olikin mielestäni erittäin tärkeää kohderyhmääni ajatellen.

Positiivista on myös mahdolliset työmarkkinat, joita opinnäytetyö mahdollisesti pystyy minulle tarjoamaan. Jos asiat menevät suunnitelmien mukaan, pystyn itse vaikuttamaan opinnäytetyöni leviämiseen ja toteuttamiseen. Tämänhetkinen työni Kymenlaakson Liikunta ry:ssä mahdollistaa jo nyt opinnäytetyöni levittämisen ja markkinoinnin paikallisiin seuroihin ja järjestöihin. Alustavasti on ollut puhetta myös Sudet ry:n juniorivalmentajan työpaikasta. Tällöin pääsisin itse toteuttamaan opinnäytetyötäni seuran toiminnassa, oli kyse sitten valmentamisesta, muiden valmentajien kouluttamisesta tai valmennusstrategian jatkotoimenpiteistä.

Kriittisesti ajateltuna olisin voinut keskittyä lähdekirjallisuuden parempaan ja suunnitelmallisempaan tarkasteluun, mikä jäi ajanpuutteen ja kiireen takia hieman hätiköidyksi. Suurin määrä lähdekirjallisuudestani on kotimaista, mikä on tietoinen valinta. Uskoin löytäväni tarvitsemani tiedot suomalaisesta kirjallisuudesta, ja ajan säästämiseksi koin tämän hyväksi ratkaisuksi. Tämän lisäksi keskityin ehkä hieman liikaa tiettyihin lähdekirjoihin, kun olisin voinut tutkia asiaa myös monesta eri näkökulmista. Myös työn suunnittelun ja etenemisen järjestelmällisyyden olisin voinut hoitaa paremmin. Koska olin edennyt eri osa-alueissa tunteiden ja flow-tilojen mukana eri tahtia, jouduin jälkeinpäin muuntelemaan tekstiä yhteensopivaksi, mikä oli melko työlästä ja aikaa vievää. Olin kuitenkin jo ennen opin-

näytetyön aloittamista hyväksynyt itselleni kyseiset toimintatavat, sillä tiedostin kiireellisen aikataulun sekä omat vahvuuteni ja heikkouteni. Näin siis parhaaksi ratkaisuksi edetä tällä tavalla, vaikka tiesin, ettei tämä ole välttämättä se kaikkein arvostetuin toimintatyö.

Päädymme yhteistyökumppanini lopulta siihen ratkaisuun, että jaamme 6–12-vuotiaat kahteen ikäryhmään, mikä oli mielestäni hyvä ratkaisu. Esittelin pääpiirteittäin 6–9- ja 9–12-vuotiaiden lasten valmennusportaiden etenemisen ja kehittymisen ääriiivat, joka jättää valmentajille kuitenkin melko vapaat kädet toteuttaa itseään sekä arvioida pelaajien kehittymistä. Harjoitusviikot ja -esimerkit oli jätettävä pois, sillä työn laajuuden takia en nähnyt niitä enää tarpeellisiksi.

Opinnäytetyötä ja periaatteessa sen tuloksena syntynyttä valmennusstrategiaa pystyy yleistämään melkein pä jokaiseen suomalaiseen jalkapalloseuraan. Tämän takia en ole poissulkenut vaihtoehtoa yhteydenottoa Suomen Palloliittoon, sillä näen työssäni potentiaalia nousta jopa valtakunnalliseksi junioreiden valmennusstrategiaksi. Työtä on mahdollista käyttää myös muiden lajien valmennusstrategioiden pohjana, joten kunhan työtä saadaan levitettyä, on siitä hyötyä erittäin suurelle määrälle eri alojen tekijöitä!

Toiminta yhteistyökumppaneideni kanssa oli mutkatonta ja helppoa. Pystyimme keskustelemaan ja pohtimaan asioista hyvässä hengessä, joten saimme mielestämme työhön juuri siihen tarkoitettut tärkeät asiat. Yhteistyökumppanini olivat tarvittaessa tukenani niin materiaalin, mielipiteiden, ehdotusten sekä neuvojen antajina, joka olikin erinomainen asia. He jaksoivat myös kannustaa ja luoda uskoa minuun rankkojen työvaiheiden lomassa, mikä saikin minuun aina uutta puh-tia ja uskoa valmistumiseen!

Jatkomahdollisuuksia miettiessä ensimmäisenä tulee mieleen tämän opinnäytetyön jalostaminen eteenpäin opinnäytetyön tulosten pohjalta. Kymenlaakson Liikunta ry ehdotti minulle, että lähettäisimme työn eri seuroille ja pyytäisimme heidän ohjaajiaan sekä valmentajiaan lukemaan sen ja täyttämään palautelomakkeen koskien opinnäytetyötä. Palautelomake kysely olisi arvioinut valmentajien ja oh-

jaajien tietotaidon kasvua opinnäytetyön ansiosta; onko siitä mitään hyötyä itse käytännön valmennuksessa. Myöhemmin olisimme voineet arvioida, kuinka valmentajat onnistuvat jalostamaan teoretietoja käytäntöön eli lasten harjoitteluun, kehittämiseen ja kasvattamiseen. Tämän arviointi olisi jo hieman haastavampaa, mutta esimerkiksi junioreiden täyttämien harjoituspäiväkirjojen avulla olisimme voineet nähdä, onko valmentaja pystynyt vaikuttamaan omalla toiminnallaan lasten liikunnan harrastamisen määrään ja monipuolisuuteen positiivisesti. Ajan puutteen takia jouduin kuitenkin hylkäämään opinnäytetyön virallisen arvioinnin, sillä tulosten odotteluun olisi mennyt niin pitkä aika, että valmistumispäiväni olisi siirtynyt. Valmennusstrategian toimivuuden perusteella jatkotutkimukset ja kehittämistyöt ovat tärkeitä seuran jatkuvan kehittymisen varmistamiseksi. Niinpä toivonkin, että tulevat opiskelijat haluavat edelleen kehittää yhteistyökumppaneideni sekä suomalaisen lasten- ja nuorten liikunnan tarpeita ja toiveita, ja kehittävät työtä eteenpäin jatkotutkimusten muodossa. Koska opinnäytetyö käsitteli junioripelaajien nuorimpia ikäluokkia, tulisi seurojen käytössä ja valmentajien sekä ohjaajien tavoitettavissa olla samanlainen materiaali myös vanhemmille ikäluokille, missä nyt opittuja taitoja ja ominaisuuksia jalostettaisiin eteenpäin samoja periaatteita noudattaen.

Opinnäytetyön tekemisen aikana huomasin jollakin tavalla nauttivani sen tekemisestä, koska tunsin, että tällaisen merkityksellisen työn avulla saan olla mukana jossakin suuressa – juniorityön ja lasten liikunnan kehittämisessä. Olen lähes varma, että työstäni on suurta hyötyä Sudet ry:lle, liikunnasta nauttiville lapsille, Kymenlaakson Liikunta ry:lle, nuorten vanhemmille, liikunnanohjaajille ja kaikille, jotka ovat kiinnostuneita näiden ikäluokkien lasten ohjaamisesta.

Opinnäytetyön tekeminen oli rankka, vaativa ja työntäyteinen urakka, joka kuitenkin opetti minulle paljon. Minulla oli kuitenkin suuri tavoite, joka piti motivaationi korkealla vaikeinakin hetkillä. Tuskastumisten aikoina tavoitteeni, eli ajatus siitä, kuinka hienoa olisi istua joulupöytään tutkinto taskussa, auttoi minua jatkamaan työntekoa eteenpäin vaikeuksista huolimatta. Tämän takia haluan sanoa teille valmentajille ja ohjaajille, että kaikki on mahdollista, jos vain itse uskotte ja



teette töitä asioiden eteen. Sitten kun työt on tehty huolella loppuun asti, on syytä hymyyn ja juhlaan!

## LÄHTEET

Aalto, R. 2006. Kuntoon kotona – Opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä. Jyväskylä: Saarijärven offset Oy.

Aalto, R. & Seppänen, L. 2008. Kuntoilijan pieni ravinto-opas. Jyväskylä: Saarijärven offset Oy.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Borg, P. 1999. Liikkuvan lapsen ravitsemus. Teoksessa Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 26–52.

Canadian Soccer Association. 2009. Long-term player development. [viitattu: 11.10.2010] Saatavissa: [http://canadasoccer.com/wellness/2009\\_WellnessWorldCup.pdf](http://canadasoccer.com/wellness/2009_WellnessWorldCup.pdf)

Creating a soccer strategy for Northern Ireland. 2001. Report from the Advisory panel to the Minister for Culture, Arts and Leisure. [viitattu: 11.10.2010] Saatavissa: <http://cain.ulst.ac.uk/issues/sport/docs/hamilton1001.pdf>

England Football Association. 2008. Long-term player development. [viitattu: 10.10.2010] Saatavissa: [http://assets.ngin.com/attachments/document/0001/6827/LTPD\\_ThePage.pdf](http://assets.ngin.com/attachments/document/0001/6827/LTPD_ThePage.pdf)

Fogelholm, M. & Rehunen, S. 1999. Ravitsemus, liikunta ja terveys. Toinen uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hakkarainen 2009. Hyvä harjoittelu- seminaari. Nuori Suomi ry. [viitattu 28.9.2010] Saatavissa:  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Hyva\\_Harjoittelu\\_-\\_seminaarin\\_kalvot\\_Hakkarainen.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Hyva_Harjoittelu_-_seminaarin_kalvot_Hakkarainen.pdf)

Hakkarainen, H. 2009. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 219–236.

Hakkarainen, H. 2009. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 161–191.

Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 73–102.

Hakkarainen, H. 2009. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 195–218.

Hakkarainen, H. 2007. Herkkyyskaudet, harjoittelun pitkäjänteisyys ja monipuolisuus. Valmentaja 1/2007, 6–9.

Halonen, H. 2009. Fortum Tutor-ohjelma. Toimintasuunnitelma 2009.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 139–159.

Hakkarainen H. & työryhmä. 2008. Selvitysraportti: Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. SLU-paino: Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen valmentajat ry.

Haukilahden Pallo. 2010a. Harjoitussuunnitelma 6–7 ja 8–9-vuotiaille. [viitattu: 17.10.2010] Saatavissa: [http://www.hoogee.fi/valmennus/harjoitussuunnitelma\\_8-9\\_vuotiaa/](http://www.hoogee.fi/valmennus/harjoitussuunnitelma_8-9_vuotiaa/)

Haukilahden Pallo. 2010b. Harjoitussuunnitelma 10–11 ja 12–13-vuotiaille. [viitattu: 17.10.2010] Saatavissa: [http://www.hoogee.fi/valmennus/harjoitussuunnitelma\\_10-11\\_vuoti/](http://www.hoogee.fi/valmennus/harjoitussuunnitelma_10-11_vuoti/)

Hiekkamäki, M. 2006. Suomalaisten maajoukkue- ja naisjalkapalloilijoiden fyysiset ominaisuudet. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. [viitattu: 25.9.2010] Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9525/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006457.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9525/URN_NBN_fi_jyu-2006457.pdf?sequence=1)

Fogelholm, M. 2007. Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen. [viitattu: 28.9.2010] Saatavissa: [http://www.luonnossa.com/terveys\\_ja\\_liikunta.html](http://www.luonnossa.com/terveys_ja_liikunta.html)

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 237–261.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 333–348.

Jalasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Kalaja, S. 2009. Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 263–277.

Kangaspunta 2009. Lasten ja nuorten urheilun haasteet. Nuori Suomi ry. [viitattu 28.9.2010] Saatavissa:

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Hyva\\_Harjoittelu\\_-\\_seminaarin\\_kalvot\\_Kangaspunta.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Hyva_Harjoittelu_-_seminaarin_kalvot_Kangaspunta.pdf)

Kannisto, J. 2010. Kymenlaakson Liikunta ry, lasten- ja nuorten liikunnan kehittäjä. Haastattelu 22.9.2010.

Karvinen J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen J. 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki: Ota-va.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kemppinen, P. 2003. Taitajan tie – Tanoke-valmennuksen käsikirja 1. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kemppinen, P. 1998. Taitovalmennuksen käsikirja. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kemppinen, P. 1997 Jalkapallopelin olemus. Teoksessa Kemppinen, P. (toim.) Ihmeellinen jalkapallo – Pelien kuningas. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy, 28–60.

Kemppinen, P. 1992. Epäonnistumisesta onnistumiseen. Suomen Palloliitto: Puna-  
namusta.

Kemppinen, P. & Luhtanen, P. 2008. Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekaniikka. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kemppinen, P. & Sunila, S. 2005. Taitajan tie 2 – Tanoke valmennuksen käsikirja 2. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kouvolaan Sudet ry. 2010a. Jalkapallojaosto tavoitteet. [viitattu: 8.9.2010 ja 13.10.2010] Saatavissa: [http://www.sudet.fi/seura/jalkapallojaosto\\_tavoitteet/](http://www.sudet.fi/seura/jalkapallojaosto_tavoitteet/)

Kouvolaan Sudet ry. 2010b. Seura. [viitattu: 8.9.2010 ja 13.10.2010] Saatavissa: <http://www.sudet.fi/seura/>

Kuitunen, S. 2010. Sudet ry toiminnanjohtaja. Haastattelut 14.9.2010; 22.9.2010 ja 24.9.2010.

Kymenlaakson Liikunta ry. 2010. Maakunnallinen liikunnan osaamiskeskus. [viitattu: 12.10.2010] Saatavissa: <http://www.kymli.net/?ry>

Käkönen, S. & Ilander, O. 2007. Urheilijan ravitsemusopas. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi & Opetusministeriö. [viitattu 30.9.2010] Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)

Lehtinen, T. 2010. Kymenlaakson Liikunta ry, toiminnanjohtaja. Haastattelu 22.9.2010.

Luhtanen, P. 1996. Jalkapallovalmennus. Forssa: Forssan kirjapaino Oy.

Mero, A. 1997. Urheilulahjakkuuksien etsintä. Teoksessa Mero, A. (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 17–22.

Mero, A. 1997. Taito ja tekniikka. Teoksessa Mero, A. (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 141–146.

Mero, A. & Häkkinen, K. 1990. Voima ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 71–113.

Mero, A. & Kyllönen, A. 1990. Notkeus ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 167–180.

Mero, A. & Jaakkola, L. 1990. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 29–47.

Mero, A. & Numminen, P. 1990 Perusteet lasten ja nuorten harjoittelussa. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 49–70.

Mero, A. & Pullinen, T. 1990. Nopeus ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 114–131.

Miettinen, P. 1999a. Lapsen ja nuoren harjoittelu eri ikävaiheissa. Teoksessa Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 243–267.

Miettinen, P. 1999a. Lapsen itsetunnon kasvua tukevaan kokonaisvaltaiseen ohjaukseen ja valmennukseen. Teoksessa Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 127–149.

Miettinen, P. 1999b. Jalkapallo. Teoksessa Mero, A. (toim.) Nykyaikainen urheiluvallmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 545–558.

Miettinen, P. 1997. Lasten itsetunnon kasvua tukevaan kokonaisvaltaiseen ohjaukseen ja valmennukseen. Teoksessa Kemppinen, P. (toim.) Ihmeellinen jalkapallo – Pelien kuningas. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy, 117–125.

Miettinen, P. 1995. Lapsi ja nuori valmennettavana. Suomen Palloliitto: Forssan kirjapaino.

Miettinen, P. 1994. Taidon opettaminen. Forssa: Suomen Palloliitto.

Miettinen, P. 1992. Valmentaminen ja johtaminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Miettinen, P. 1990. Jalkapallo. Teoksessa Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 368–373.

Murphy, A. 2010. Lasten leikkiä. Helsinki: Schildts Kustannus Oy.

Myllykosken Pallo. 2006. Nuorten valmennuksen suunnitelma. [viitattu 28.9.2010] Saatavissa:  
[http://www.mypa.fi/tiedostot/Nuorten\\_valmennuksen\\_suunnitelma.pdf](http://www.mypa.fi/tiedostot/Nuorten_valmennuksen_suunnitelma.pdf)

Nevanlinna, J. 2002. Pienpeliharjoitteiden fysiologinen kuormittavuus jalkapallossa. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. [viitattu: 3.10.2010] Saatavissa:  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9240/janeva.pdf?sequence=1>

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 103–123.



Nikander, A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 349–370.

Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenranta: Kirjapaino Oy.

Oberbeil, K. 1999. Terveyttä vitamiineista ja kivennäisaineista. Milanostampa Spa: Farigliano.

Ollila, L. 2009. Harjoittelun herkkyykskaudet. Tampereen pyrintö. [viitattu 11.10.2010] Saatavissa:  
<http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo/valmennus/harjoittelun%20herkkyykskaudet.pdf>

Pahkala, T. 2010. Kouvolan urheiluakatemia, aluekoordinaatti. Haastattelu 24.9.2010.

Parkatti, H. 1990. Henkinen valmentautuminen ja kasvattaminen. Teoksessa Merro, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 14–20.

Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampere: Tampereen yliopiston julkaisujen myynti.

Pullinen, K. 2008. Jalkapallon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. [viitattu: 7.10.2010] Saatavissa:  
(<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19925/VTE%20Pullinen.pdf?sequence=1>)

Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 279–309.

Riski, J. 2009. Nopeuskestävyyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 311–330.

Schmidt, R. A & Lee, T. D. 2005. Motor control and learning: a behavioural emphasis, fourth edition. Champaign. Human Kinetics.

Scottish Football Association. 2008. Developing Talent Plan, Syllabus Outline.

Scottish Football Association. 2008. Developing Talent Plan. [viitattu: 12.10.2010] Saatavissa:  
[http://www.scottishfa.co.uk/resources/documents/footballdevelopment/LTPD/SFA\\_DTP\\_Brochure2.pdf](http://www.scottishfa.co.uk/resources/documents/footballdevelopment/LTPD/SFA_DTP_Brochure2.pdf)

Suomen Liikunta ja Urheilu. 2009–2010. Lasten ja nuorten kansainvälinen liikuntatutkimus. [viitattu: 15.10.2010] Saatavissa: [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/3a95b7cea32472d3f006e53aa1328f42/1287236517/application/pdf/2743678/100422\\_liikuntatutkimus\\_2009-2010\\_lapset\\_ja\\_nuoret\\_nettiin.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/3a95b7cea32472d3f006e53aa1328f42/1287236517/application/pdf/2743678/100422_liikuntatutkimus_2009-2010_lapset_ja_nuoret_nettiin.pdf)

Suomen Palloliitto. 2009. Tule mukaan kehittämään lasten jalkapallovalmennusta Fortum Tutor-ohjelmaan. [viitattu 4.10.2010] Saatavissa:  
[http://www.palloliitto.fi/kaikki\\_pelaa/fortum\\_tutor/](http://www.palloliitto.fi/kaikki_pelaa/fortum_tutor/)

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Viitanen, M. & Ukkonen, K. 2009. Jalkapallo. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 383–389.

Viskari, J. 2004. Vastuullinen valmentaminen ja reiluun peliin opastaminen. Suomen Palloliitto. [viitattu: 1.10.2010] Saatavissa:

[http://www.palloliitto.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/12634/file/NuVKjavastuullisuus.pdf](http://www.palloliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/12634/file/NuVKjavastuullisuus.pdf)

Vuorimaa, T. & Mero, A. 1990. Kestävyys ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 133–165.

Westergård, J. & Itkonen, H. 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Sport-offset.


## LIITTEET


## LIITE 1



<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <b>Kouvolan Sudet ry:n 6-12-vuotiaiden junioripelaajien kehitysportaat</b> </div>  </div>			
Ikä ja Taso	6-9-vuotiaat pojat ja tytöt HALU PELATA	Pojat 9-12/Tytöt 8-11 PELAAMAAN OPPIMINEN	MITEN HARJOITELLAAN? MITEN KEHITYSTÄ SEURATAAN?
Pääpainopisteet harjoittelussa	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Liikunnalliset perustaidot</li> <li>-Lajin perustaidot</li> <li>-Nopeus, ketteryys, tasapaino, kestävyys, kehonhallinta ja koordinaatio pelien ja leikkien avulla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Perustaitojen vakiinnuttaminen</li> <li>-Lajitaitojen opettelu ja kehittäminen</li> <li>-Yleistaitavuuden; reaktionopeuden, ketteryyden ja nopeuden kehittäminen</li> </ul>	<p>-Sinun tulee huomioida milloin pelaajat ovat aloittaneet jalkapallon harrastamisen ja mikä heidän yksilöllinen kehitystasonsa on.</p> <p>Pelaajasta riippuen (yleistaitojen ja motoristen taitojen taso) saattaa olla hyödyllistä muokata ja lisätä aiempien tasojen harjoitteita mukaan.</p> <p>Jos pelaajien kehittyminen on nopeaa, voidaan seuraavan tason harjoitteita muokata mahdollisuuksien mukaan.</p> <p><b>MUISTA ETTÄ YKSILÖN KEHITYS ON TÄRKEINTÄ!</b></p>
Pääpainopisteet toiminnassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Turvallinen, kannustava ja innostava ilmapiiri</li> <li>-Opetellaan toimimista ryhmän jäsenenä</li> <li>-Yhteiset käytössäännöt</li> <li>-Omatoimisuus varusteiden kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avoin ja innostava oppimisen ilmapiiri</li> <li>-Urheilullisten ja liikunnallisten elämäntapojen opettaminen</li> <li>-Omatoimisen harjoittelun opettaminen (kotitehtävät)</li> </ul>	
Pelimuoto	4v4 ja 7v7	4v4 ja 7v7	
AJANKÄYTTÖ OMINAISUUKSIENT HARJOITTELUSSA IKÄKAUSITTAIN			
Taito	50 %, joka koostuu:	60 %, joka koostuu:	-Yhdistele yleistaitavuutta ja lajitaitavuutta samoihin harjoitteisiin.
yleistaitavuus	30 %	25 %	
lajitaitavuus	20 %	35 %	
Liikkuminen, fyysiset ominaisuudet ja lihashuolto	30 %	18 %	-Huomioi peli-harjoitteiden ja pelaamisen suuri merkitys!


Pienpeli-harjoittelu	20 %	18 %	-Ikäluokkien päätavoiteena on tehdä pelaajasta taitava ja ketterä!
Psyykkiset taidot	0 % (harjoittelun mukana)	0 % (harjoittelun mukana)	
Taktiikka	0 % (harjoittelun mukana)	4 % (isolle kentälle siirtyminen)	
Pelipaikkakohtainen harjoittelu	0 % (harjoittelun mukana)	0 % (harjoittelun mukana)	

### TEKNIikka - KENTTÄPELAAJAN OMINAISUUDET

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pallotuntuman haku</li> <li>-Liikkuva pallo</li> <li>-Syöttö-, haltuunotto-, potku-, ja laukaisutaito</li> <li>-Rohkaistaan kummankin jalan käyttöön</li> <li>-Sisä- ja ulkosyrjä</li> <li>-Oikea tekniikka tärkeintä</li> <li>-Liikkuminen pallon kanssa</li> <li>-Kuljettaminen</li> <li>-Pallokontrolli</li> <li>-Käännökset</li> <li>-Sisä- ja ulkoterän käyttö</li> <li>-Harhautukset</li> <li>-Vartalon käyttö</li> <li>-Luovuus</li> <li>-Pääpeli</li> <li>-Perustekniikka</li> <li>-Pusku eteen jalat maassa</li> <li>-Rajaheitto</li> <li>-Perustekniikka</li> <li>-Rohkaise luovaan harjoitteluun ja pelaamiseen!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kaikkien edellä mainittujen taitojen kehittäminen ja vahvistaminen</li> <li>-Kilpailutilanteiden lisääminen</li> <li>-Vähemmän tilaa</li> <li>-Vähemmän aikaa</li> <li>-Vastustajat</li> <li>-Pallotuntuma</li> <li>-Kesyä pallo</li> <li>-Pehmeä kosketus</li> <li>-Syöttötaidon eri variaatiot</li> <li>-Nilkkasyöttö</li> <li>-Laatu</li> <li>-Maassa/ilmassa</li> <li>-Haltuunotot</li> <li>-Ensimmäinen kosketus tärkeä</li> <li>-Sisä- ja ulkosyrjällä, jalka pohja</li> <li>-Rinta, reidet</li> <li>-Ilmasta tulevat pallot</li> <li>-Kääntäminen pallon kanssa</li> <li>-Kuljettaminen</li> <li>-Palloa suojaten</li> <li>-Jalan eri osilla</li> <li>-Suunnanmuutokset, käännökset</li> <li>-Harhautukset</li> <li>-Syöttöharhautukset</li> <li>-Valepotkut</li> <li>-Askel- ja vartalo- ja harhautukset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sovella harjoitteita tilanteen, lapsen taitotason sekä kehityksen mukaan!</li> <li>-Muista, että lähes kaikkia taitoja tulee harjoiteltua pienpeleissä sekä peliharjoitteissa!</li> <li>-Monipuolisuus ja pelinomaisuus tärkeää, Yhdistele eri taitoja samaan harjoitteeseen!</li> <li><u>Taito, Pallotuntuma</u></li> <li>Henkilökohtainen taitoharjoittelu yksin, Pareittain, Pienryhmissä, Harjoittelu liikkeessä ja ahdistettuna, Kilpailutilanteiden lisääminen</li> <li><u>Syötöt, keskitykset</u></li> <li>Syöttötekniikoiden henkilökohtainen opetus ja virheiden korjaus. Syöttöseinä pareittain, pienryhmissä.</li> <li>Kilpailutilanteiden lisääminen (liike, vastustajat, ahdas tila). Tarkkuuskilpailut.</li> <li><u>Laukaukset</u></li> <li>Potkutekniikan henkilökohtainen opetus ja virheiden korjaus. Tarkkuuskilpailut. Pienpelit maaleihin. Tarkkuus ennen voimaa. Tekniikkavirheisiin puututtava.</li> <li><u>Kuljetukset ja harhautukset</u></li> <li>Viestit ja kilpailut. Runsaasti 1vs1</li> </ul>
---	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pääpeli</li> <li>-Oikea suoritustekniikka</li> <li>-Maasta ja ilmasta</li> <li>-Ajoitukset</li> <li>-Pallonriistot</li> <li>-Puhuminen</li> <li>-Käännä, varo, syötä!</li> </ul>	<p>tilanteita ja pienpelejä. Henkilökohtainen harjoittelu.</p> <p><u>Rajaheitto ja pääpeli</u></p> <p>Henkilökohtainen harjoittelu, pareittain. Suosi puskua ja rajaheittoja pelien teemoissa ja sääntöjä laatiessasi.</p> <p><b><u>Kehittymisen seuranta:</u></b></p> <p>-Jokapäiväinen seuraaminen</p> <p>-Taitotestit.</p>
<b>TEKNIikka – MAALIVAHDIN OMINAISUUDET</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Valmiusasento</li> <li>-Oikea torjunta ja vangitseminen</li> <li>-Jalalla pelaaminen</li> <li>-Potkaiseminen maasta ja ilmas- ta</li> <li>-Kiinniotto eri korkeuksilta</li> <li>-Heittäytymisen torjuntaan</li> <li>-Heittotekniikat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kaikkien edellä mainittujen taitojen kehittäminen ja vahvis- taminen</li> <li>-Kilpailutilanteiden lisääminen</li> <li>-Vähemmän tilaa</li> <li>-Vähemmän aikaa</li> <li>-Vastustajat</li> <li>-Torjunta-asento</li> <li>-Jalkatyö</li> <li>-Korkeat pallot, läpiajot</li> <li>-Pelin avaaminen</li> <li>-Pelin ohjaaminen</li> <li>-Puhuminen</li> <li>-Liikkuminen puolustajie mukaan</li> </ul>	<p>-Suurin osa harjoittelusta tapahtuu joukkueen, eli kenttäpelaajien mukana.</p> <p>-Joukkueharjoittelun lisäksi maali- vahdeille tulee olla erillistä harjoit- telua maalivahtivalmentajan joh- dolla, jolloin keskitytään heidän henkilökohtaiseen taitoharjoitte- luun.</p> <p>-Jos erillistä maalivahtivalmennus- ta ei ole mahdollista tehdä, tulee suosia erilaisia maalinteko-, lauka- us- sekä pelitilanne-harjoitteita.</p> <p><b><u>Kehittymisen seuranta:</u></b></p> <p>-Jokapäiväinen seuraaminen</p> <p>-Taitotestit</p>
<b>TAKTIikka</b>			

	<p>-4vs4 pelin ymmärtäminen</p> <p>-Pelin perussääntöjen ymmärtäminen</p> <p>-Puolustus- ja hyökkäyspelin periaatteiden ymmärtäminen</p> <p>-Hyökkäyspelin taktiikka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pois syöttövarjosta</li> <li>-Milloin pallollinen tarvi see apua</li> <li>-Itsensä pelattavaksi tekeminen ja vartioinnista irtautuminen</li> </ul> <p>-Puolustuspelin taktiikka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Peittäminen, vartiointi ja prässääminen</li> <li>-Syötön katkot</li> <li>- Kuljetuksen häirintä</li> </ul> <p>-1vs1 – 4vs4 / 7vs7.</p>	<p>-Kaikkien edellä mainittujen taitojen kehittäminen ja vahvistaminen</p> <p>-Leveyden ja syvyyden ymmärtäminen ja hahmottaminen</p> <p>-Hyökkäyspelin taktiikka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pelin leveys ja syvyys</li> <li>-Pelaajien väliset etäisyydet</li> <li>-Eteenpäin pelaaminen</li> <li>- 1vs1 ja 2vs1 tilanteiden ratkaisut</li> <li>- 2vs1 tilanteiden luominen</li> </ul> <p>Puolustuspelin taktiikka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tukeminen, varmistaminen</li> <li>-Pallonriistot</li> <li>-Odottaminen, hidastaminen, ohjaaminen</li> </ul> <p>-Erikoistilanteet</p> <p>-Pelitapojen käsittäminen</p> <p>-1vs1 – 4vs4 / 7vs7.</p>	<p>-Taktiikan opettaminen tapahtuu harjoittelun yhteydessä, eikä erillisenä harjoitteluna.</p> <p>-Valmentajana sinun tulee osata neuvoa, perustella, kysellä sekä kyseenalaistaa pelaajien liikkumista ja tekemistä kentällä.</p> <p>-Taktiikan opettamiseen hyviä harjoitteita ovat erilaiset peliharjoitukset, joissa pelinomaisia tilanteita syntyy koko ajan. Tällöin voit ohjata lapsia, käyttää mallista oppimisen kaavaa sekä keskustella heidän kanssaan eri ratkaisuvaihtoehtoista.</p> <p>-Taktiikan rooli on valmennuksessa vielä hyvin pieni, sillä pelaajat oppivat sitä itse koko ajan kehittymisen myötä.</p> <p><b><u>Kehittymisen seuranta:</u></b></p> <p>-Jokapäiväinen seuranta ja ohjaus harjoitteiden ohessa riittää</p>
KENTTÄPELAAJIEN JA MAALIVAHDIN LIKKUMINEN SEKÄ YLEISTAITAVUUS			
	<p>-Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Takaperin, suunnanmuutokset</li> <li>-Askeltiheys- ja rytmi</li> <li>-Juoksutekniikka</li> </ul> <p>-Sivuttain liikkuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pysähtymisen opettaminen</li> </ul> <p>-Hyppääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ponnistus 1 ja 2 jalalla</li> <li>-Loikat</li> </ul>	<p>-Kaikkien edellä mainittujen taitojen kehittäminen ja vahvistaminen</p> <p>-Ketteryys</p> <p>-Eri taitojen yhdistäminen ja rinnastaminen</p> <p>-Ryhti, kehontuntemus, asennonhallinta</p> <p>- Kaikkien motoristen perustaito-</p>	<p>-Ominaisuuksien harjoittelu sisältyy yleisesti harjoitteisiin huomaamatta.</p> <p>-Helppo harjoitella leikkien, pelien ja kilpailujen yhteydessä.</p> <p>-Tavoitteena ei ole siis ainoastaan lajitaitojen kehittäminen, vaan myös koordinaatiokyvyn ja muiden motorisen perustaitavuuden sekä yleistaitavuuden kehittäminen.</p>

	<p>-Tasapaino, kehonhallinta, koordinaatio</p> <p>-Kaikkien motoristen perustaitojen sekä yleistaitavuuden harjoittelu ja kehittäminen tärkeää.</p>	<p>jen sekä yleistaitavuuden harjoittelu ja kehittäminen edelleen tärkeää.</p>	<p>-Lasten taitojen perusta on runsas liikemallivarasto, joka koostuu erilaisista liikkeistä ja liikesarjoista.</p> <p><b><u>Kehittymisen seuranta:</u></b></p> <p>-Jokapäiväinen seuraaminen</p> <p>-Nopeus, ketteryys, tasapaino sekä kehonhallinta testit</p>
<b>FYYSINEN KEHITTYMINEN</b>			
	<p>-Nopeus</p> <p>-Reagointi</p> <p>-Tunto- ja hermojärjestelmän kehittäminen</p> <p>-Kestävyys</p> <p>-Lihaskestävyys (ilman painoja)</p> <p>-Notkeus</p>	<p>-Kaikkien edellä mainittujen taitojen kehittäminen ja vahvistaminen</p> <p>-Nopeuden</p> <p>-Reagointi ja päätöksenteko</p> <p>-Kestävyys</p> <p>-Lihaskestävyys ja -voima</p> <p>-Liikkuvuus</p>	<p>-Nopeus sekä hermojärjestelmän kehittäminen yhdistetään harjoitteisiin helposti. Voidaan tehdä myös oheisharjoitteina esimerkiksi yhdistettynä koordinaatio-harjoitteluun.</p> <p>-Kestävyys harjoittelu tulee pelien ja leikkien muodossa</p> <p>-Lihaskestävyys- ja voimaharjoitteet tehdään harjoitteiden yhteydessä esimerkiksi kuntopiirinä omalla keholla. Myös kaikenlaiset hyppy, kaksinkamppailut ja mittelöt toimivat hyvänä voimaharjoitteluna. Keppijumppaa ja tekniikoiden opettelua lisätään tarpeen mukaan.</p> <p>-Notkeuteen ja liikkuvuuteen tulee kiinnittää huomiota läpi elämän. Nuorille tulee opettaa alku- ja loppuverryttelyyn liittyvä venyttely sekä kotona suoritettava omatoiminen liikkuvuuden harjoittaminen.</p> <p><b><u>Kehittymisen seuranta:</u></b></p> <p>-Lihaskuntotestit</p> <p>-Ponnistusvoimatestit</p> <p>-Liikkuvuustestit</p>
<b>HENKISET TAITOT</b>			



	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rohkeus osallistua peleihin ja harjoitteisiin</li> <li>-Itseluottamus</li> <li>-Sisäinen motivaatio harjoitteluun oppimisen, kehittymisen ja ilon kautta</li> <li>-Positiivinen asenne</li> <li>-Halu voittaa ja kyky selvitä häviöistä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kaikkien edellä mainittujen osa-alueiden kehittäminen ja tietoisuuden lisääntyminen</li> <li>-Itseluottamus suorituksissa</li> <li>-Sisäinen motivaatio tekemiseen</li> <li>-Ajattelutapa</li> <li>-Psyykkinen harjoittelu</li> <li>-Keskittyminen ja hermokontrolli</li> <li>-Persoonallisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Harjoittelussa ja joukkue-toiminnassa kehittyä myös lasten persoonallisuus ja itsetunto.</li> <li>-Valmentajan tulee olla tietoinen myös lasten henkisestä kehityksestä, joka on kokonaisvaltainen tapahtuma.</li> <li>-Joukkueen sisälle pitäisi pystyä luomaan tehtäväorientoitunut ilmapiiri, jossa motivaatio syntyy lapsesta itsestään.</li> <li>-Luo tasavertainen ja turvallinen oppimisympäristö.</li> <li>-Nuorten valmentaja sinä olet myös opettaja, ohjaaja sekä kasvattaja.</li> </ul> <p><b><u>Kehittymisen seuranta:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jokapäiväinen seuraaminen</li> <li>-Kyselylomake (motivaatio, asenne jne.)</li> </ul>
<b>ELÄMÄNTAVAT</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ravinto</li> <li>-Lautasmalli, juominen</li> <li>-Lepo ja uni</li> <li>-Reilun pelin- sääntöjen oppiminen ja soveltaminen myös harjoituksien ulkopuolelle</li> <li>-Mielikuvitus, mielikuvat, ajatteleva</li> <li>-Tasa-arvoisuus, rehellisyys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kaikkien edellä mainittujen osa-alueiden kehittäminen ja tietoisuuden lisääntyminen</li> <li>Ravinto <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ruokarytmi, monipuolinen ruokavalio,</li> </ul> </li> <li>-Tankkaaminen</li> <li>-Palautuminen</li> <li>-Valmistautuminen harjoituksiin ja otteluihin</li> <li>-Reilun pelin sääntöjen ja valvonta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-On tärkeää opettaa lapsille terveelliset urheilijalle soveltuvat elämäntavat heti nuoresta lähtien.</li> <li>-Opetta ja vaadi heitä noudattamaan kyseisiä ominaisuuksia niin joukkueen sisällä (joukkueen säännöt) kuin sen ulkopuolellakin.</li> <li>-Elämäntapojen opettamisessa voit tehdä yhteistyötä pelaajien vanhempien kanssa, ja voitte yhdessä sopia ja neuvotella miten pääsisitte tavoitteisiin.</li> <li>-Jos lapsi oppii terveelliset elämäntavat ja liikunnallisen elämäntyylin</li> </ul>

		-Vastuunto, avoimuus, huomi- oonotaaminen	jo nuorena, siitä voi olla hyötyä koko hänen loppuelämänsä ajan  <b><u>Kehittymisen seuranta:</u></b> _Harjoituspäiväkirja _Ruokailutaulukko _Jokapäiväinen seuraaminen
--	--	--	---

## LIITE 2

HEI!

OLETKO KOSKAAN MIETTINUT KUINKA PALJON OIKEIN LIIKUT JA URHEILET KUUKAUDESSA? ALETAAN YHDESSÄ SEURATA LIIKKUMISTASI JA KATSOTAAN, MINKÄLAISTA ELÄMÄÄ ELÄT LAJIHARJOITUSTEN ULKOPUOLELLA.

- ✓ Merkkaa rasti joukkueharjoitusten kohdalle aina kun olet mukana harjoituksissa. Joukkueharjoituksia on tässä kuussa yhteensä kymmenen.
- ✓ Merkkaa rasti omatoimiseen jalkapallon harjoitteluun, jos olet esimerkiksi kavereiden kanssa potkimassa tai yksin harjoittelemassa tekniikkaa. Mitä enemmän omatoimista harjoittelua harrastat, sitä nopeammin opit uusia Ronaldomaisia harhautuksia! Pyri käymään ainakin kerran viikossa harjoittelemassa itsenäisesti. Merkkaa rasti jos liikut yli 45 minuuttia.
- ✓ Omatoiminen muiden lajien harjoittelu tarkoittaa pihaleikkejä, kerhoa, pelejä. Tällaista harjoittelua sinulle tulisi tulla lähes joka päivä. Merkkaa rasti jos liikut yli tunnin.
- ✓ Ohjattu muiden lajien harjoittelu tarkoittaa muita harrastuksiasi, liikuntakerhoja sekä koulu liikuntaa. Merkkaa rasti aina harjoitusten jälkeen.
- **Punainen alue** tarkoittaa, että tämän osa-alueen harjoittelu on jäänyt liian vähäiseksi.
- **Keltainen** tarkoittaa että osa-alueen harjoittelu on melko hyvää.
- Jos pääset **vihreälle** alueelle voit olla tyytyväinen harjoitteluusi.
- Pyri siihen, että ainakin kaksi osa-aluetta ovat vihreällä.
- Joka kuukausi harjoitemäärät tarkistetaan ja kehittyneimmät palkitaan!
- Mitä enemmän liikut, sitä urheilullisempi olet!

[illegible]




## LIITE 3

HEI!

MUISTATHAN SYÖDÄ TERVEELLISESTI JA TASAISESTI PITKIN PÄIVÄÄ. SYÖ KAKSI ISOMPAA LÄMMINTÄ ATERIAA SEKÄ 3-5 VÄLIPALAA PÄIVÄSSÄ. NÄIN JAKSAT VARMASTI ILLAN HARJOITUKSISSAKIN PAREMMIN!

- ✓ **Aamiainen on päivän tärkein ateria.** Kokeile puuroa, leipää, jukurttia, mysiä, hedelmiä, maitoa ja mehua ja löydä itselleni parhaat vaihtoehdot.
- ✓ **Ennen kouluruokaa on välipalan vuoro.** Esimerkiksi banaani, hedelmät, rusinat tai myslipatukka sopivat hyvin.
- ✓ **Syö lounas koulussa.** Muistathan yhdessä käymämme lautasmalli-kuvan, älä siis unohda leipää, salaattia saati maitoa!
- ✓ **Jos harjoitukset ovat koulun jälkeen, syö välipala ennen harjoituksia.** Lämpimät voileivät, pirtelö, hedelmät, jukurtit ja marjat sopivat hyvin. Välipalan voi syödä tuntiakin ennen harjoituksia.
- ✓ **Jos treenit ovat illalla voit syödä päivällisen ennen niitä. Pidäthän huolen ettet syö mahaa täyteen juuri ennen harjoituksia → Jätä ainakin kaksi tuntia väliä!**
- ✓ **Heti harjoitusten päätyttyä, ennen kotimatkan alkua kevyt välipala.** (hedelmä, jukurtti)
- ✓ **Harjoitusten jälkeen iltapala** (munakas, leivät, puuro jne.). Tärkeää on myös saada hikoilemasi nesteet takaisin, **joten juo vedellä täyttämäsi harjoituspullon illan aikana tyhjäksi!**
- ✓ **Juo joka aterialla lisäksi vähintään lasillinen vettä/maitoa,** näin jaksat juosta illalla pidempään!

Merkkaa X ruutuun aterian syötyäsi.

	AAMUPALA 	VÄLIPALA 	LOUNAS 	VÄLIPALA 	PÄIVÄLLINEN 	ILTAPALA 
MAANANAI						
TIISTAI						
KESKIVIKKO						
TORSTAI						
PERJANTAI						
LAUANTAI						
SUNNUNTAI						